

နိုင်ငံတကာတွင် အုပ်ရေ တစ်သန်းကျော် ရောင်းချပြီးဖြစ်သည့် စာအုပ်

The Subtle art of not giving a F*ck
MARK MANSON



#1
International
Bestseller

မစိုက်ခြင်း
အနုပညာ

ဘဝနေနည်း အသစ်

ချမ်းမြေ့ဝင်း ဘာသာပြန်သည်။

 လာပ်ပြည်
စာအုပ်သုတ်ဝေရေး

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

၂၀၁၇ နှစ်ကုန်ပိုင်းအချိန်တွေဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အမှောင်မိုက်ဆုံးအချိန်တွေ။ အသက်က သုံးဆယ်စွန်းစွန်း၊ ဘဝကို အားနဲ့ မာန်နဲ့ ရင်ဆိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်နေချိန်၊ မထင်မှတ်ထားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုကြောင့် မောင်းတင်ထားသမျှတွေ အကုန်ပြတ်ထွတ်ကုန်တယ်။ ပြင်ဆင်ထားတဲ့ အရာတော်တော် များများကလည်း ယိုင်နဲ့ နဲ့ ဖြစ်ကုန်တယ်။ အရှေ့ကိုဆက်ဖို့ ဆိုတာလည်း ဝေဝါးဝါးရယ်။။

အဲဒီအချိန်မှာ Mark Manson ရဲ့ စာအုပ်ကို ဖတ်မိတယ်။ သူ့စာအုပ်က ရှင်းတယ်၊ ရိုးတယ်၊ ရိုင်းတယ်။ ဖတ်တဲ့ သူကို ချိုချိုသာသာဆွဲဆောင်တဲ့ စာအုပ် မဟုတ်ဘူး ။ Self-help လို့ ခေါ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေး စာအုပ်တွေကြားမှာ သူ့စာအုပ်က ထင်းထင်းကြီးဖြစ်နေတယ်။ သူ့စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးတဲ့ အချိန်မှာ စိတ်ချမ်းသာသွားတာတော့ မဟုတ်ဘူး ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို ပိုပြီးနားလည်လာတယ်။ ဒုက္ခဆိုတဲ့ စက်ယန္တရားရဲ့ အသေးစိတ်လည်ပတ်ပုံတွေကို သဘောပေါက်လာတယ်။ ပြဿနာတွေကို စနစ်ကျကျ ရင်ဆိုင်ဖို့ ပိုသိလာတယ်။။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဆရာကြီးတော့ မဟုတ်ပါ။ ဘာစာအုပ်မှလည်း မရေးဖူးပါ။ ဘဝဆိုတာကြီးကို စိုက်ကြည့်ရင်း ဇေယျာဖြစ်နေတဲ့ လူတွေထဲက တစ်ယောက်ပါပဲ။ လမ်းအမှန်ကို ပြနိုင်သူလည်း မဟုတ်ပါ။ ဒီစာအုပ်ကို တခြားသူတွေကို ဖတ်စေချင်စိတ်ပဲရှိတယ်။

Mark Mnson ကို email ကနေ ကိုယ်တိုင်ဆက်သွယ်ပြီး ဘာသာပြန် ဖို့ စာချုပ်ချုပ်ချင်ကြောင်း ပြောတော့ သူက ကြည်ကြည်ဖြူဖြူပဲ လက်ခံ တယ်။ သူကိုယ်တိုင်လည်း သူ့ကိုယ်သူ ဆရာကြီးအဖြစ် သတ်မှတ်ထား တာမျိုး မရှိပါဘူး။ စာအုပ်ကိုဖတ်ကြည့်ရင် သူ့ရဲ့ အားနည်းချက်တွေ၊ အ မှားတွေကို ရေးထားတာပိုများ နေတာ တွေ့ရမှာ ပါ။

ဒီစာအုပ်ဟာ အောင်မြင်ရေးစာအုပ်မဟုတ်သလို ချမ်းသာနည်း စာ အုပ်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အမြန်ဆုံး စိတ်ချမ်းသာနည်းတွေ စုထားတဲ့ စာအုပ်လည်း မဟုတ်ဘူး ။ တက်ကျမ်းလည်း မဟုတ်ဘူး ။

လူ့ဘဝရဲ့ ရှောင်မရတဲ့ ပြဿနာပေါင်းသောင်း ခြောက်ထောင်ကို အ ဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အကြံပေးတဲ့ စာအုပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုပ်ပွနေ တဲ့ လူ့ဘဝကို နည်းနည်းလေး ပိုပြီးရှင်းသွားအောင် ကြည့်တတ်ဖို့ ပါ။ အရာရာတိုင်းကို ဂရုစိုက်နေရတဲ့ ဒီနေ့ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ဂရုမစိုက်ခြင်းအနုပညာကို ရိုးရိုးလေးပဲပြောပြတဲ့ စာအုပ်ပါပဲ။

ချမ်းမြေ့ဝင်း

၂၀၁၈၊ ဖေဖော်ဝါရီလ။

အခန်း (၁)

မကြိုးစားနဲ့

ချားစ်ဘူကိုစကီ ကိုကြည့်။ အရက်သမား၊ မိန်းမလည်း ရှုပ်၊ လောင်းကစားလည်း လုပ်၊ ဆန်ကုန်မြေလေး၊ ကပ်စေးကလည်း နဲ့သေး၊ တစ်ခါတလေစိတ်ကူးပေါက်မှ ကဗျာလေး စာလေး ရေးတယ်။ ဘယ်သူမှ သူ့ဆီမှာ ဘဝနေနည်း အကြံဉာဏ်တွေ၊ အောင်မြင်ရေးသော့ချက်တွေ တောင်းမှာ မဟုတ်ဘူး ။

ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ကို သူနဲ့ ပထမဆုံးစဖွင့်ရမယ်။

ဘူကိုစကီက စာရေးဆရာဖြစ်ချင်တာ။ ရေးသမျှစာအုပ်တွေလည်း ဘယ်တိုက်ကမှ လက်မခံဘူး။ သူရေးတဲ့ စာတွေကို ကြမ်းတယ်၊ တိမ်တယ်၊ အဆင့်မရှိ ကျက်သရေတုံး စာပေဆိုပြီး ငြင်းလွှတ်တယ်။ ကြာတော့စိတ် ဓာတ်ကျပြီး အရက်ပဲဖိသောက်တော့တာ။

သူ့အလုပ်က စာပို့ရုံးမှာ စာအိတ်စီတဲ့ အလုပ်။ မဖြစ်စလောက်လခကိုလည်း အကုန်သောက်ပစ်၊ ပိုတဲ့ ပိုက်ဆံကျတော့လည်း မြင်းလောင်းပစ်တယ်။ ညဘက်အိမ်ပြန်ရောက်မှ လက်နှိပ်စက် အစုတ်တစ်လုံးနဲ့ ကဗျာ နည်းနည်းပါးပါးရေးတယ်။ ဘာမှ မရေးဖြစ်ဘဲ မူးရူးပြီးမှောက်၊ မနက်လင်းမှ သတိပြန်ရတဲ့ အခါတွေလည်း မနည်းဘူး။။

ဒီလိုနဲ့ နှစ်သုံးဆယ်လောက်ကြာသွားရော။ အရက်၊ လောင်းကစား

မူးယစ်ဆေး၊ မိန်းမပျက်တွေနဲ့ လုံးထွေးရင်း အသက်ငါးဆယ် ပြည့်သွား တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မထင်မရှား စာအုပ်တိုက်သေးသေးတစ်ခုက သူ့ဆီ လာချဉ်းကပ်တယ်။ အဲဒီစာအုပ်တိုက်က အယ်ဒီတာက ဘူကိုစကီကို စိတ်ဝင်စားစရာ သတ္တဝါတစ်ကောင်လို့ မြင်နေတာ။ ပိုက်ဆံတွေ၊ အောင်မြင်မှုတွေတော့ မပေးနိုင်ဘူး။ စာအုပ်တစ်အုပ်ထုတ်ပေးဖို့ အခွင့်အရေးပေးမယ် ဆိုပြီး ဆက်သွယ်လာရော။ ဘူကိုစကီ တစ်သက်လုံးမှာ ဒီလိုအခွင့်အရေးမျိုး တစ်ခါမှ မရဖူးဘူး။ နောက်လည်း ရတော့မှာ မဟုတ်ဘူး ။ ဒါနဲ့ အယ်ဒီတာ ဆီကို စာပြန်လိုက်ရော။

"ငါ့မှာ ရွေးစရာဆိုလို့ နှစ်ခုပဲရှိတယ်ပေါ့။ စာတိုက်မှာ အလုပ်ဆက်လုပ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ရူးသွားမလား၊ စာရေးဆရာလုပ်ပြီး အငတ်ခံမလား။ စာရေးပြီး အငတ်ပဲခံတော့မယ်"

စာချုပ်ချုပ်ပြီး သုံးပတ်အတွင်း ပထမဆုံးဝတ္ထုကို အပြီးရေးတယ်။ စာအုပ်နာမည်ကို ရိုးရိုးပဲ "စာတိုက်" ဆိုပြီးပေးလိုက်တယ်။ စာအုပ်အဖွင့်မှာ "မည်သူ့အတွက်မှ မဟုတ်" ဆိုပြီး ရေးထားသေးတယ်။ နောက်ပိုင်း စာအုပ်တွေ ဆက်တိုက်ရေးဖြစ်သွားတယ်။ ဝတ္ထုခြောက်အုပ်နဲ့ ကဗျာတွေရာနဲ့ ချီပြီး ဆက်ထုတ်ဖြစ်တယ်။ အုပ်ရေ နှစ်သန်းကျော် သွားတဲ့ အထိ ရောင်းရတယ်။ ဘယ်သူမှ ထင်မထားတဲ့ အထိ အောင်မြင်သွားတယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင် လည်း ထင်မထားဘူး။

ဒီလို ဇာတ်လမ်းမျိုးတွေက ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖန်တရာ တေနေပြီ။ လိုချင်တာကို မရမကကြိုးစားတယ်၊ ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးတဲ့ အတွက် နောက်ဆုံးမှာ ပန်းတိုင်ကို ရောက်သွားတယ် ဘာညာပေါ့။ ရုပ်ရှင်ရိုက်ချင်စရာ ဇာတ်လမ်းမျိုး။ အောင်မြင်သူတွေကို လက်ညှိုးထိုးပြီး ပြောနေကျ စကားမျိုး။

"တွေ့လား၊ သူဆိုရင် ဘာဖြစ်ဖြစ်အရှုံးမပေးဘဲ ဆက်ကြိုးစားသွား
တာ။ သူ့ကိုယ်သူလည်း ယုံတယ်။ မဆုတ်မနစ် စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကြိုးစား
တော့ အောင်မြင်သွားတယ်၊ အတုယူကြ"

ဒါပေမဲ့ ဘူကိုစကီသေတော့ သူ့အုတ်ဂူမှာ စာတစ်ကြောင်း ထွင်းခိုင်း
သွားတယ်။ "မကြိုးစားနဲ့ " တဲ့ ။

စာအုပ်တွေ သန်းနဲ့ ချီရောင်းရ၊ နာမည်တွေကြီးနေပေမယ့် ဘူကိုစ
ကီဟာ အလကားလူဖြစ်နေတုန်းပဲ။ သူ့ကိုယ်သူလည်း သိတယ်။ သူ
အောင် မြင်သွားတာ ကြိုးစားလို့ ၊ ပြောင်းလဲသွားလို့ မဟုတ်ဘူး ။ သူ့ကို
ယ်သူ အသုံးမကျတာကို ဝန်ခံပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရေးလို့ အောင်မြင်
သွားတာ။ တခြားသူတွေလို ဖြစ်အောင်လည်း လိုက်မပြောင်းလဲဘူး။ သူ
စာတွေကို ဖတ်ကြည့်ရင်သိသာတယ်။ မအောင်မြင်မှုတွေ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေ၊
အဆိုးဆုံးအချိန် တွေကို မဖုံးကွယ်ပဲ ရိုးရိုးသားသား ရေးသွားတာ။

သူ့အောင်မြင်မှုရဲ့ တကယ့်အကြောင်းရင်းကတော့ ဒါပါပဲ။ ကိုယ့်ကို
ယ်ကိုယ် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာကို လက်ခံသွားတာ၊ ပွင့်လင်းတာ၊ ဝန်ခံ
တတ်တာ၊ အောင်မြင်တာတွေ ဘာတွေလည်း ဂရုမစိုက်ဘူး။ အောင်မြင်
သွားတော့လည်း လူကောင်းဖြစ်မသွားဘူးလေ။ စာအုပ်ပွဲ၊ ကဗျာပွဲတွေ
ကိုလည်း မူးရှူးပြီးသွားလိုသွား။ လူကြားသူကြားလည်း အရှက်မရှိနေချ
င်သလိုနေ၊ တွေ့ကရာမိန်းမနဲ့ အိပ်။ နာမည်ကြီးလို့ ၊ အောင်မြင်သွားလို့
ဘူကိုစကီတစ်ယောက် လူကောင်းသူကောင်း ဖြစ်မသွားသလို သူလူ
ကောင်းသူကောင်း ဖြစ်လာလို့ အောင်မြင်လာတာလည်း မဟုတ်ဘူး ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြှင့်တင်တာနဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ တွဲနေတတ်တယ်။
ဒါပေမဲ့ ဒီနှစ်ခုက တူတော့မတူဘူးရယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဒီနေ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မဖြစ်နိုင်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ သိပ်များ တယ်။ ပိုပျော်ချင်တယ်၊ ပိုကျန်းမာချင်တယ်၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်ချင်တယ်၊ အားလုံးထက် သာချင်တယ်၊ ပိုတော်ချင်တယ်၊ ပိုတတ်ချင်တယ်၊ ပိုချမ်းသာချင်တယ်၊ ပိုလှချင်တယ်၊ မနာလိုသဝန်တိုတာ ခံချင်တယ်။ လေးစားခံချင်တယ်။ မနက်အိမ်သာတက်ရင်တောင် ရွှေထွက်ချင်တယ်။ မိန်းမချောချော သဘောကောင်းကောင်း နဲ့ အလိမ္မာ သားသမီးလေးတွေလို ချင်တယ်။ အလုပ်လုပ်ရင်လည်း လူအထင်ကြီးပြီး ကမ္ဘာကိုတောင် ကယ်တင်နိုင်တဲ့ အလုပ်မျိုးတွေ လုပ်ချင်တယ်။

ဒါပေမဲ့ ခဏလေးရပ်ပြီး စဉ်းစားကြည့်။ အောင်မြင်ရေးစာအုပ်တွေ၊ ပျော်ရွှင်ရေး စာအုပ်တွေမှာ ပါနေကျ အကြံဉာဏ်တော်တော်များများက ကျွန်တော်တို့ ဆီမှာ မရှိသေးတဲ့ အရာတွေကို အာရုံစိုက်နေတာများ တယ်။ ပိုက်ဆံရှာဖို့ ကြိုးစားကြတာ ပိုက်ဆံလိုနေသေးတယ်လို့ ထင်လို့ ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလှဘူးထင်တော့ မှန်ရှေ့မှာ ထပ်ခါထပ်ခါကြည့်။ အချစ်ရေးမှာ ညံ့တယ်ထင်တော့ လက္ခဏာ၊ ဗေဒင်ယတြာတွေလုပ်။ မအောင်မြင်သေးဘူးလို့ ထင်တော့ အောင်မြင်ရေးစာပေတွေ ဖတ်ကြ။

အကောင်းမြင်ဖို့ ၊ အောင်မြင်ချင်စိတ်ရှိဖို့ ကြိုးစားရင်းနဲ့ ပဲ ကိုယ့်မှာ မရှိတာတွေ၊ ကိုယ်မလုပ်နိုင်တာတွေ၊ မလုပ်နိုင်တော့တာတွေ၊ မလုပ်နိုင်ခဲ့တာတွေ စဉ်းစားရင်း သံသရာ လည်ကုန်တယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ သူတစ်ယောက်ဆိုတာ မှန်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ပြီး ငါပျော်တယ်၊ ငါပျော်တယ် ဆိုပြီးပြောနေစရာမလိုဘူးလေ။

ခွေးသေးလေလေ ဟောင်လေပဲဆိုတဲ့ စကားပုံလိုပဲ သတ္တိရှိပြီးသား

သူက မကြောက်တတ်ကြောင်း သက်သေပြစရာမလိုဘူး။ ချမ်းသာတဲ့ သူက ချမ်းသာကြောင်း ထုတ်ထုတ်ပြနေစရာမလိုဘူး။ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် သိပြီးသား မဟုတ်လား။

တိဗ္ဗိကြော်ငြာတွေ ကြည့်လိုက်ရင်လည်း ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝဆိုတာ ကားကောင်းကောင်း စီးဖို့ ၊ ဝင်ငွေကောင်းတဲ့ အလုပ်ရဖို့ ၊ ရည်းစားလှ လှထားနိုင်ဖို့ ၊ ရေကူးကန်နဲ့ နေဖို့ ဆိုပြီးပြောမယ်။ ပိုကောင်းတဲ့ ဘဝဆို တာ ပိုရဖို့ ၊ ပိုလုပ်ဖို့ ၊ ပိုရှိဖို့ ပို ပို ပို ဆိုတဲ့ စကားနဲ့ ပဲလည်နေတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အဖက်လုပ် ဂရုစိုက်ဖို့ ဆက်တိုက်ကြီး တိုက်တွန်းခံနေရ တာ။ တိဗ္ဗိအသစ် ဝယ်နိုင်ဖို့ ဂရုစိုက်ရမယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေထက် ပိုပြီးပိုက်ဆံရဖို့ ဂရုစိုက်ရတယ်။ အိမ်မှာ ဆိုဖာဆက်တီ အသစ်လေးဝ ယ်ဖို့ ဂရုစိုက်ရမယ်။ နောက်ဆုံးပေါ်ဖုန်းကို ထွက်တာနဲ့ ကိုင်နိုင်ဖို့ ဂရုစို က်ရတယ်။

ဒါတွေကို ဂရုစိုက် အဖက်လုပ်နေတာ စီးပွားရေးအတွက်တော့ ကောင်းသား။

စီးပွားရေးကောင်းလို့ ဘာမှ မထိခိုက်ပေမယ့် ဒီလောက်ကြီးအရာ ရာကို လိုက်အဖက်လုပ်နေတော့ စိတ်ကျန်းမာရေးက ချူချာလာရော။ ပျော်ရွှင်မှုတံလျှပ် အတုအယောင်တွေနောက် လိုက်နေရင်း အချိန်တွေ က ကုန်လာတယ်။ တကယ်ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝ ကိုလိုချင်ရင် အရာရာ တိုင်းကို ပိုပိုပြီး ဂရုစိုက် အဖက်လုပ်နေလို့ မရဘူး။ စစ်မှန်တဲ့ ၊ တကယ် လိုအပ်တဲ့ ၊ တကယ်အရေးကြီးတဲ့ အရာတွေကိုရွေးပြီး ဂရုစိုက်ဖို့ လိုတ ယ်။ သောကသံသရာ

ဦးနှောက်က ကျွန်တော်တို့ ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ရူးအောင်လုပ်တတ် တဲ့ အကျင့်ရှိတယ်။ ကြုံဖူးမှာ ပါ။ ဥပမာ - တစ်ယောက်ယောက်ကို မ

ကျေနပ်ဖြစ် နေရာကနေ မကျေနပ်တဲ့ အကြောင်း ချဲ့ပြောချင်လာတယ်။ ပြောရမှာ ကိုလည်း စိတ်ပူတယ်။ ဘာလို့ မပြောရဲတာလည်း ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမရဖြစ်။ ဒါနဲ့ စိတ်ပူနေတဲ့ စိတ်ကိုပြန်စိတ်ပူ၊ သောက်လေမူးလေပေါ့။

စိတ်တိုတတ်တဲ့ သူဆို ပိုဆိုး။ ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိတာတွေ၊ ပေါက်တတ်ကရဟာတွေကို လိုက်စိတ်ဆိုး။ ဘာကြောင့် စိတ်ဆိုးမှန်းလည်း မသိ။ တစ်ချိန်လုံး အားအားရှိစိတ်တိုနေတော့ နလပိန်းတုံးလို ဖြစ်လာရော။ အဲဒီလို ဖြစ်ရကောင်းလားဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဆိုး၊ ကြည့်ဦး။ စိတ်ကောင်းလားဆိုပြီး စိတ်ပြန်တိုနေရတာ။ နံရံတွေဘာတွေ လက်သီးနဲ့ ထိုး။

အမြဲတမ်းမှန်ချင်တဲ့ သူကျ တစ်မျိုး။ အမှားလုပ်မိမှာ ကို ကြောက်နေတာ နဲ့ အသက်ရှူမဝချင်။ လုပ်ခဲ့သမျှ အမှားတွေ နောင်တရနေတာနဲ့ စိတ်မချမ်းသာဘူး။ အထီးကျန်ဝမ်းနည်းနေမှာ ကို တွေးပြီး တကယ် အထီးကျန်ဖြစ် ကုန်တဲ့ သူတွေ။

သောက သံသရာဆိုတာဒါပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ် လည်နေတာ။ လူတိုင်း တစ်ခေါက်တော့ အနည်းဆုံးကြုံဖူးကြတယ်။ အခုတောင်ဖြစ်ချင် ဖြစ်နေမယ်။ အခုဒီစာအုပ်ဖတ်နေရင်းလည်း ဖြစ်ရင်ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ငါနဲ့ တူလိုက်တာ၊ ငါလည်း ဒီသံသရာထဲလည်နေပြီ လားမသိဘူး။ ဒုက္ခပါပဲ။ တော်တော်အသုံးမကျတဲ့ ငါပါလား။ ဘာလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အသုံးမကျဘူး ထင်နေတာလည်း ။ စိတ်ညစ်တယ်။ အာ ... ဒီစိတ်ကလည်း အလကားနေ ညစ်နေတာပဲ။ တော်တော်အသုံးမကျပါလား။

စိတ်လျှော့ပါ။ ယုံချင်ယုံ မယုံချင်နေ၊ လူ့ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရဆိုတာ ဒါပါပဲ။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ ဆို ဒီလိုမျိုး စဉ်းစားနိုင်စိတ်မှာ မရှိတာ။ ကိုယ့်အ

တွေးကိုပြန်ပြီး ဆန်းစစ်နိုင်တာဆိုလို့ လူပဲရှိပါတယ်။ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ မော်ဒယ်ပုံလေးတွေ ကြည့်နေတုန်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဪ ငါတော်တော် နှာဘူးကျပါလားလို့ ပြန်တွေးမိတာမျိုးပေါ့။

ထားပါ။ တကယ့်ပြဿနာကဒီလို။ အခုခေတ် ကျွန်တော်တို့ နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် လူမှုကွန်ရက်ကိုကြည့်၊ လူတွေက မကောင်းဘူးဆိုပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့ ခံစားချက်တွေရှိတယ်။ ကြောက်စိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မနာလို စိတ်တွေ။ ဒီလို စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဘယ်သူမှ အသိအမှတ်မပြုချင်ကြဘူး။ ဘယ်သူ့ facebook ကိုကြည့်ကြည့် သာယာပျော်မြူးနေတာတွေကပို များ နေကိုး။ ဟာ ဟိုတစ်ယောက် မင်္ဂလာဆောင်က ခမ်းနားလိုက်တာ။ ဟယ် ... ကားအသစ်တွေတောင် စီနေပြီ။ ဟိုမှာ ကြည့်ပါဦး ငယ်ငယ်လေးနဲ့ သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်သွားသတဲ့ ... ။ ဟိုတစ်ယောက်ကျတော့ အမွေတွေ သိန်းပေါင်းဘယ်လောက်ရ ... ။။

ကိုယ်တွေကျတော့ အိမ်မှာ ငုတ်တုတ်ထိုင်၊ ခွေးတစ်ကောင်နဲ့ ။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်အားငယ်လာတာ ဘာမှ မဆန်းဘူး။ သောကသံသရာရောဂါက အခုခေတ်မှာ ကူးစက်အမြန်ဆုံးရောဂါဖြစ်နေပြီ။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးကို ပိုစိတ်ပင်ပန်းအောင်၊ ပိုမွန်းကျပ်အောင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုမုန်းအောင် လုပ်နေတဲ့ ရောဂါပေါ့။။

ဟိုးအရင်ခေတ်ကတော့ရှင်းပါတယ်။ သူတို့ လည်း စိတ်ညစ်ကြတာပဲ။ သူတို့ ကျတော့ - ဒီနေ့ဘာမှ အဆင်မပြေပါလား။ ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပဲပေါ့။ လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်မှ ... ။

အခုခေတ်ကျတော့ မရဘူး။ ငါးမိနစ်လောက် စိတ်ညစ်မိတယ်။ သူများ တွေ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ ၊ သာယာနေတဲ့ ပုံပေါင်း ၃၀၀ လောက် facebook ပေါ်တက်နေပြီ။ ဟင် သူတို့ တွေမှာ ပျော်နေလိုက်တာ ငါ့ကျမှ

... ငါတစ်ခုခုမှားနေပါလား ... ဆိုတဲ့ စိတ်ကဝင် လာပြီ။

အဲဒီနောက်ဆုံးတစ်ခုက အဆိုးဆုံးပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်ခုခုမှား နေတယ်လို့ ထင်တာ။ စိတ်ညစ်နေရတာကို စိတ်ညစ်လာတာ။ စိတ်တို တာကို စိတ်တိုတာ။ စိတ်ပူမိတာကို စိတ်ပူနေတာ။ ငါဘာဖြစ်နေတာလဲ ဆိုတဲ့ စိတ်။

ဒါကြောင့် ဂရုမစိုက်ပဲနေတဲ့ နည်းက အထိရောက်ဆုံးဖြစ်နေတာ။ ကမ္ဘာကို ကယ်တင်မယ့်နည်းလမ်းပေါ့။ တစ်ကမ္ဘာလုံးသောက်တလွဲ တွေ ဖြစ်နေတာကို လက်ခံဖို့ ၊ အမြဲတမ်းလည်း လွဲနေဦးမှာ ပဲ။ ဒါဘာမှ မဖြစ်ဘူး ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ စိတ်ညစ်လိုက်တာ ... ညစ်တော့ဘာဖြ စ်လဲ ... ညစ် စမ်း။ ငရဲသံသရာက ထွက်ချင်ရင် ဒီနည်းလမ်းပဲရှိ တယ်။

George Orwell ဆိုတဲ့ စာရေးဆရာကြီးက ပြောဖူးတယ်။ ကိုယ့်နှာ တစ်ဖျားမှာ ရှိနေတဲ့ အရာကိုမြင်ဖို့ သိပ်ခက်တယ်တဲ့ ။ ကျွန်တော်တို့ လ ညည်း တူတူပဲလေ။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ပျောက်ဖို့ အဖြေက ကိုယ့်အနီးအနားမှာ ရှိနေတာကို ကိုယ်မမြင်ကြဘူး။ ငါ ဘာလို့ ဗလ တောင့်တာလဲဆိုပြီး စိတ်တွေနာ၊ ရည်းစား အမိုက်စားလေးမရလို့ စိတ် ဓာတ်ကျ။ နီးနီးလေးမှာ ရှိတဲ့ အဖြေကို သတိမထားမိကြဘူး။

လူသားတွေ အောင်မြင်မှုရဲ့ သားကောင်တွေဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်လာတ ယ်။ အောင်မြင်မှုတွေနဲ့ အတူ စိတ်ဖိစီးမှု ရောဂါတွေ၊ စိတ်အပူလွန်တဲ့ ရောဂါတွေ၊ စိတ်ကျရောဂါတွေ အရှိန်အဟု န်နဲ့ လိုက်လာရော။ လူတိုင်း မှာ အပန်းဖြေစရာ တီဗွီတွေ၊ အင်တာနက်တွေ၊ ဟန်းဖုန်းတွေရှိလာပေ မယ့် ဒါတွေဟာ ဒီရောဂါတွေကိုတော့ ကုမပေးနိုင်သေးဘူး။ ပစ္စည်းဥ စွာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ သောကတွေထက် စိတ်ပြည့်စုံမှုပေါ်မှာ မူတည်တဲ့

သောကတွေက ပိုများ လာတယ်။ အခွင့်အရေးတွေ၊ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ များ လွန်းလို့ ဘယ်က စပြီးဘာလုပ်မှန်း မသိတဲ့ ခေတ်ကြီးဖြစ်လာတယ်။ ဘယ်အရာကို အရင်အလေးထား ဂရုစိုက်ရမလည်း မသိတော့တာပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုင်းစရာပေတံတွေကလည်း အတိုင်းအဆမရှိ များ လာတော့ စဉ်းစားလေ ကြေကွဲ လေ ဖြစ်ကုန်ရော။။

Facebook တစ်ခွင်မှာ တွေ့နေကျ "ဘဝတွင် ပျော်ရွှင်နည်း" အကြံပေးချက်မှာ အားနည်းချက် တစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒီအားနည်းချက်က ဒီလို။ ဒီအကြံပေးချက်တွေဟာ လူတွေကို ကောင်းတဲ့ အရာတွေကိုပဲ သီးသန့်လို့ ချင်စိတ်ဖြစ်စေတာ။ ဒါပေမဲ့ "ကောင်းတဲ့ အရာတွေကို လိုချင်တဲ့ စိတ် ဖြစ်နေတာ မကောင်းတဲ့ အတွေ့ အကြုံသက်သက်ပဲ။ မကောင်းဘူးဆိုတာကို လက်ခံတဲ့ စိတ်ကသာ ကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံကို ရစေတယ်"

ဖတ်လေရှုပ်လေ၊ ခဏလေး အချိန်ယူစဉ်းစားပြီး ပြန်ဖတ်ကြည့်။ " ကောင်းတာတွေကိုပဲ လိုချင်နေတာ မကောင်းတဲ့ စိတ်၊ မကောင်းဘူးဆိုတာကို လက်ခံတာ ကောင်းတဲ့ စိတ် "

အတွေးအခေါ်ပညာရှင် Alan Watts ရဲ့ နောက်ပြန်နိယာမလိုပဲ။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဆက်တိုက်လိုက်ရှာလေလေ မကျေမနပ်ဖြစ်လေလေ။ လိုက်ရှာနေကတည်းကိုက ကိုယ့်မှာ မရှိဘူးလို့ လက်ခံထားလို့ ။

ချမ်းသာချင်စိတ်တွေ အသည်းအသန်ဖြစ်လေလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချမ်းသာဘူး ထင် လာလေလေ ဖြစ်မယ်။ ဘယ်လောက်ရှာရှာ မလုံလောက်နိုင်ဘူး။ ချောမောလှပချင်စိတ်၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိချင်စိတ်က အရမ်းကြီးနေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်တော့မှ လှသွားပြီ၊ လုံလောက်သွားပြီလို့ ထင်မှာ မဟုတ်ဘူး ။ ဒီလိုပဲ ပျော်ချင်စိတ်၊ လူဝင်ဆွဲချင်စိတ်

က အရမ်းများ နေတော့ အထီးကျန်စိတ်၊ ကြောက်စိတ်တွေ ပိုများ လာ တာပေါ့။ ပိုပြီးတော်တဲ့ ။ တတ်တဲ့ ၊ နက်နဲတဲ့ သူဖြစ်ချင်စိတ် (ဆရာကြီးဖြစ်ချင်စိတ်) အရမ်းပြင်းထန်နေတော့ ကြိုးစားလေလေ တိမ် တဲ့ ၊ ဝေးတဲ့ သူပိုဖြစ်လေလေဖြစ်လာရော။

အတွေးအခေါ်ပညာရှင် Albert Camus (ကမူး) က ပြောဖူးတယ်။ "ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ဘာလဲဆိုပြီး လိုက်ရှာနေရင် ဘယ်တော့မှ ပျော်မှာ မ ဟုတ်သလို ဘဝဆိုတာကြီးကို နားလည်ဖို့ ပဲ ကြိုးစားနေရင် တန်အောင် နေလိုက်ရမှာ မဟုတ်ဘူး "

ဒီထက်ရှင်းအောင်ပြောရရင်တော့ စောစောက ချားလ်ဘူကိုစကီ ပြောသလိုပဲ။ "မကြိုးစားနဲ့ "

ဒီလိုပြောလိုက်တော့ မေးစရာတွေအများကြီးတော့ ဖြစ်မယ်။ "ပြော တာတွေကတော့ အပျံစားပဲအစ်ကို၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ပိုက်ဆံစုပြီး ဝယ် မလို့ လုပ်နေတဲ့ ပြိုင်ကား၊ ကျွန်တော်လိုချင်တဲ့ ဗလတောင့်တောင့်ကိုယ် လုံး၊ အိမ်လှလှလေး၊ ဒါတွေကျတော့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ မေ့လိုက်ရတော့ မလား။ မကြိုးစား၊ ဂရုမစိုက်ရင် ဘယ်လိုရတော့မှာ လဲ။ အဲဒီလိုကြီး တော့ မဖြစ်ချင်ဘူးလေ"

တစ်ခါတလေ ဂရုမစိုက်မိတဲ့ အရာတွေမှာ ပိုပြီးတော်နေရာကို သ တိထားမိလား။ အသည်းအသန်မလုပ်မှ အောင်မြင်သွားတဲ့ လူတွေရော တွေ့ဖူးတယ် မဟုတ်လား။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ဆိုတဲ့ စိတ်ထားလိုက်တော့မှ အဆင်ပြေသွားတာတွေကော ရှိဖူးတယ်မဟုတ်လား။

နောက်ပြန်နိဿာမ ဆိုတဲ့ အတိုင်း ပြောင်းပြန်တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ကောင်းတာတွေချည်းပဲ လိုက်ရှာနေတာ ဆိုးတယ်ဆိုရင်၊ ဆိုးတာတွေ နောက် လိုက်နေတာကောင်းဖို့ ။ Gym မှာ အော်ဟစ် ဒုက္ခခံရတာတွေက

ကျန်းမာ ရေးကောင်းလာဖို့ ။ စီးပွားရေးမှာ ဆက်တိုက်ကျရှုံးတာတွေကြောင့် အောင် မြင်မယ့် လမ်းစကိုတွေ့မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်အားငယ်တတ်တဲ့ သူ ဆိုတာ ဝန်ခံလိုက်မှ လူတွေ ရှေ့မှာ သတ္တိရှိလာတာမယ်။ လူမှုရေးပြဿနာ တွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖြေရှင်းရင်း လူအများ ယုံကြည်တဲ့ သူဖြစ်လာ မယ်။ အကြောက်တရား တွေကို ရင်ဆိုင်ရင်း တကယ်ရဲရင့်လာမယ်။

ဆက်ပြောရင် ဆုံးမှာ မဟုတ်ဘူး ။ ဒီလောက်ဆို သဘောပေါက်မှာ ပါ။ ဘဝမှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အရာမှန်သမျှဟာ မကောင်းတဲ့ အရာတွေကို ကျော်ဖြတ် ပြီးမှ ရတာ။ ဒီမကောင်းတာတွေကို ရှောင်ဖို့ ကြိုးစားတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်နေသလိုပဲ။ စိတ်မညစ်ချင်လို့ ရှောင်ထွက်နေရင် စိတ်ညစ်စရာတွေ ဖြစ်လာမယ်။ မရုန်းကန်ချင်လို့ စိတ်ချမ်းသာချင် ယောင်ဆောင်နေရင် ပိုပြီး ရုန်းကန်ရမယ်။ ကျရှုံးမှုကို ရင်မဆိုင်နိုင်တာ ပိုဆိုးတဲ့ ကျရှုံးမှုပဲ။ ရှက်စရာ တွေကို ဖွက်ထားတာ ပိုရှက်ဖို့ ကောင်းတယ်။

နာကျင်မှုဆိုတာ ဘဝရဲ့ ခွဲမရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ ဒါကြီးကို အတင်းဆွဲထုတ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဆွဲထုတ်ရင်လည်း တခြားဟာတွေပါ စုတ်ပြတ်ပြီး ပါလာလိမ့်မယ်။ နာလို့ ရှောင်နေမယ်ဆိုရင် ပိုပိုနာလာလိမ့် မယ်။ ဂရုမစိုက်ဘဲ တည့်တည့်ရင်ဆိုင်နိုင်မှ ဘယ်သူမှ တားလို့ မရတဲ့ လူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာမယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝမှာ လည်း အဖက်လုပ် ဂရုစိုက်ခဲ့တဲ့ အရာတွေအများ ကြီးရှိခဲ့တယ်။ ဂရုမစိုက်ခဲ့တဲ့ အရာတွေလည်း အများကြီး။ နောက်ဆုံး ကျတော့ တကယ်အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေခဲ့တာက ဂရုမစိုက်ခဲ့တဲ့ အရာ တွေ ဖြစ်နေတယ်။ ခင်ဗျားတို့ ဘဝမှာ လည်း ဒီလိုအပေါင်းအသင်းမျိုး

တွေ ရှိခဲ့ဖူးမှာ ပါ။ ဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်ဘဲ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ဆိုပြီး ကြီးကျယ် ခမ်းနားတဲ့ အရာတွေကို လုပ်သွားနိုင်တဲ့ သူတွေ။ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်လည်း ဂရုမစိုက် ဘူးကွာဆိုပြီး လုပ်မှ အောင်မြင်ခဲ့တာတွေရှိဖူးလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော့်တုန်းက စီးပွားရေးကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ အလုပ်ဝင်တယ်။ နှစ်လ မပြည့်သေးဘူး၊ ထွက်မယ်ကွာဆိုပြီး ထွက် ကိုယ်ပိုင်အင်တာနက် လုပ်ငန်းတစ်ခုထောင်တယ်။

ကျွန်တော့်ရှိသမျှပိုင်ဆိုင်မှုတွေ အကုန်ရောင်းပြီး တောင်အမေရိက ကို သွားတုန်းကလည်း ဒီလိုပဲ။ ဘာဂရုစိုက်စရာရှိလဲ။ ဘာမှ အရေးမစိုက်ခဲ့ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ဘဝတွေကို တကယ်ပုံဖော်ပေးမှာ က အဲဒီလို ဂရုမစိုက် ခြင်းတွေပါ။

လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုက နောက်တစ်ခုပြောင်းပစ်လိုက်တာ၊ ကျောင်းက ထွက်ပြီး ရော့ဒ်သီချင်းတွေဆိုတာ၊ အသုံးမကျတဲ့ ရည်းစားကောင်ကို ဖြတ်ပြီး ရှေ့ဆက်တာ။

ဂရုမစိုက်ဘူးဆိုတာ လွယ်တဲ့ ကိစ္စတော့ မဟုတ်ဘူး ။ ဘဝရဲ့ ကြောက်ဖို့ အကောင်းဆုံး မကောင်းဆိုးဝါးတွေကို တည့်တည့်စိုက်ကြည့်ပြီး ချီတက်ရတာကိုး။

ကျွန်တော်တို့ လူတွေတော်တော်များများ ဟာ အဖက်လုပ်ဖို့ မလိုတာတွေကို အဖက်လုပ်တဲ့ နေရာမှာ သိပ်တော်တယ်။ စတိုးဆိုင်ဝန်ထမ်းက လေသံမာရင်လည်း အဖက်လုပ်ပြီးစိတ်တိုတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ တီဗွီရုံး တွေ မလွှင့်တော့ရင် အဖက်လုပ်ပြီး စိတ်ဆိုးမယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက ကိုယ်ဝတ်ထားတဲ့ အင်္ကျီအသစ်ကို မချီးကျူးရင်လည်း အဖက်လုပ်ပြီး စိတ်နာချင်တယ်။ တစ်ဖက်မှာ လည်း သားသမီးကိစ္စ၊ သူငယ်ချင်းပြဿနာ တွေ၊ ပိုက်ဆံဒုက္ခတွေရှိသေးတယ်။

ဒီကြားထဲ ဖုန်းလှိုင်းမမိတာ၊ ကားပိတ်တာကိုပါ စိတ်တွေဆိုး။

တည့်တည့်ပြောရင်တော့ နာလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားလည်း တစ်နေ့သေမှာပဲ။ ပြောစရာမလိုပဲ သိနေပေမယ့် မေ့နေမှာ စိုးလို့ သတိပေးတာပါ။

ခင်ဗျားလည်း သေမယ်၊ ခင်ဗျားနဲ့ သိတဲ့ ခင်တဲ့ ချစ်တဲ့ သူတွေအကုန်လည်း သေမှာပဲ။ အဲဒီ ဟိုနား ဒီနားခရီးတိုတိုလေးမှာ ဂရုစိုက် အဖက်လုပ်နေရမယ့်အရာတွေ သိပ်များ လို့ တော့မရဘူး။ အကုန်လိုက်ပြီး ဂရုစိုက်နေရင်တော့ နွဲ့ထဲမှာ လမ်းလျှောက်သလိုဖြစ်မယ်။

ဂရုမစိုက်ခြင်း အနုပညာဆိုတာ သိမ်မွေ့တယ်။ ရုတ်တရက်ကြည့်လိုက်ရင်တော့ တော်တော် အသုံးမကျတဲ့ အတွေးအခေါ်ပဲလို့ ထင်စရာပဲ။ ကျွန်တော့်ကိုလည်း ငပေါလို့ ထင်ချင်ထင်မယ်။ ကျွန်တော်အဓိက ပြောချင်တာက ခင်ဗျားတို့ ရဲ့ စဉ်းစားပုံစဉ်းစားနည်းကို အဓိကနဲ့ သာမညခွဲတတ်ဖို့ ပဲ။ ခွဲတတ်ပြီဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် တကယ်အရေးပါတဲ့ အရာတွေကို တွေ့လာမယ်။ ဒီအရေးကြီးတဲ့ အရာတွေကို ရေစစ်သလို စစ်ထုတ် နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းပဲ။ လွယ်တော့မလွယ်ဘူး။ တစ်သက်လုံး သေချာလုပ်သွား နိုင်ဖို့ လိုတယ်။ ခဏခဏမှားဦးမှာပဲ။ လွဲဦးမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အမှားတွေ အလွဲတွေ စိတ်ညစ်စရာတွေရင်းပြီး လုပ်ကိုလုပ်မှ ရမယ်။

ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ ရှင်းပါတယ်။ အကုန်လုံး၊ အရာအားလုံးကို အဖက်လုပ် ဂရုစိုက်နေရင် ဖြစ်လာမယ့် ပြဿနာတစ်ခုရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါအမြဲပျော်နေသင့်ပါလားလို့ ထင်လာလိမ့်မယ်။ အရာအားလုံး ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျဖြစ် နေရမယ်ဆိုပြီး ထင်လာလိမ့်မယ်။ ဒါရောဂါအစပဲ။ ကုမရဘူး။ လုံးပါးပါးလိမ့်မယ်။။

ဒီရောဂါဝင်သွားတဲ့ အခါ အခက်အခဲလေးနည်းနည်းတွေရင် မတ

ရား ဘူးဆိုပြီး ထင်လာလိမ့်မယ်။ စိန်ခေါ်မှုတွေကိုလည်း ကျရှုံးမှုတွေဆိုပြီး မြင်လာမယ်။ အဆင်မပြေတာတွေကိုလည်း ငါ့ကိုတ မင်လုပ်နေတာ ဆိုပြီး ထင်လာမယ်။ သဘောမတူခြင်းတွေကိုလည်း သ စွာဖောက်တာပဲ ဆိုပြီးခံစားလာရမယ်။ ကိုယ့်ဦးနှောက် သေးသေးလေး ထဲမှာ ကိုယ်ပိုင်ငရဲခန်းနဲ့ ကိုယ့်မီးကိုယ်မွှေးပြီး ဒုက္ခတွေခံရမယ်။ ရပိုင်ခွ င့်တွေ၊ အခွင့်ထူးခံဖြစ်ချင်စိတ် တွေနဲ့ ပြိတ္တာတစ်ပိုင်းဖြစ်လာမယ်။ ဘ ယ်မှ လည်း ရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး ။

ဂရုမစိုက်ခြင်း လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ လူတော်တော်များများ ထင်တာ က တစ်မျိုး။ ဘယ်အခြေအနေမှာ မဆို ဘာမှ မဖြစ်တဲ့ သူ။ ဘယ်သူ့အ တွက်မှ ခံစားချက်မရှိတဲ့ သူ။ စိတ်မညစ်တတ်တဲ့ သူ လို့ ထင်ကြတယ်။ ဘာလာလာ အေးဆေး၊ ဘာဖြစ်ဖြစ် သွေးအေးအေးနေတတ်တဲ့ သူမျိုး ပေါ့။

ဒီလိုလူမျိုးကိုခေါ်တဲ့ ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်တစ်ခုရှိတယ်။ Psycho path (စိတ်ဝေဒနာသည်) လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီစာအုပ်က စိတ်ဝေဒနာသည် ဖြစ်နည်း စာအုပ် မဟုတ်ဘူး လေ။

ဂရုမစိုက်ခြင်း အနုပညာဆိုတာ ဒီထက်အများကြီးသိမ်မွေ့တယ်။ အ နုပညာဆိုတဲ့ အတိုင်း တပ်အပ်ကြီး သတ်မှတ်လို့ တော့ ဘယ်မရလဲ။ နည်းနည်းတော့လက်ဝင်တယ်။ ဒီအနုပညာရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို တစ် ခုချင်း လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင်ဒီလို

လျှို့ဝှက်ချက် (၁) ဂရုမစိုက်ခြင်းဆိုသည် မှာ မတုန်မလှုပ်နေခြင်း ကို ပြောခြင်းမဟုတ်။ အများ နှင့်မတူ ကွဲပြားမှုများကို လက်ခံတတ်ခြင်းကို ပြောခြင်းဖြစ်သည် ။

ရှင်းရှင်းပဲပြောမယ်။ မတုန်မလှုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ သူတွေကိုဘာမှ အားကျအတုယူနေစရာ မရှိဘူး။ မတုန်မလှုပ်နေတဲ့ သူတွေဟာ ကြောက်တွေများ တယ်။ အိမ်တံခါးပိတ် အွန်လိုင်းပေါ်မှာ လူတကာ လိုက်ဒုက္ခပေးနေတဲ့ သူမျိုးတွေပေါ့။ တကယ်ကျတော့ အဲဒီမတုန်လှုပ်ဘူးဆိုတဲ့ သူတွေ တော်တော်များများက သေချာကြည့်လိုက်ရင် အရာရာကို ကြောက်နေတာများ တယ်။ ကိုယ့်ဆံပင်မလှဘူးလို့ ထင်ခံရမှာ စိုးတော့ ဆံပင်မဖြိုးဘူး၊ ဘာဖြစ်လဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကူးတွေကို လူတွေလက်မခံမှာ စိုးတော့ အားလုံးကို လှောင်ပြောင်၊ ဟားတိုက်၊ ဟာသမင်းသားကြီးလုပ်။ လူတစ်ယောက်ကို တကယ် နှစ်နှစ်ကာကာ ပေါင်းသင်းရမှာ ကြောက်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါလိုလူ ဒီကမ္ဘာမှာ မရှိ၊ ငါ့ကိုဘယ်သူမှ နားမလည်၊ ငါ့လိုမျိုးဘယ်သူမှ ဒုက္ခမခံရဘူးဟေ့ ဆိုပြီး တစ်ယောက်တည်းနေ။ မတုန်မလှုပ်နေတဲ့ သူတွေဟာ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ရဲ့ နောက်ဆက်တွဲတွေကို သိပ်ကြောက်တယ်။ ကြောက်တော့ အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဆို ပတ်ပြေးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနား၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဇာတ်နာအောင်စဉ်းစား၊ ကိုယ်ဖန်တီးထားတဲ့ စပယ်ရှယ်ကမ္ဘာလေးထဲနေရင်း တကယ့်လက်တွေ့ ဘဝဆိုတဲ့ ဟာကြီးအတွက် ဘာမှ အားမစိုက်ချင်တော့ဘူး။

ဘဝဆိုတဲ့ အရာမှာ လူတွေသတိမထားမိတာ တစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ ဘဝမှာ ဘာမှ ဂရုမစိုက်ပဲ နေတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ တစ်ခုခုကိုတော့ အဖက်လုပ်၊ ဂရုစိုက်ရမယ်။

တကယ့်မေးခွန်းက ... ဘာတွေကို ဂရုစိုက်ရမလဲဆိုတာပဲ။ ဘာတွေကို ဘယ်လိုရွေးပြီး ဂရုစိုက်ရမလဲ။ ဘယ်အရာတွေက သောက်ဂရုမစိုက်သင့်တဲ့ အရေးမပါတဲ့ အရာတွေလဲဆိုတာကို သိဖို့ လိုတယ်။။

ကျွန်တော့်အမေ တစ်ခါတုန်းက ပိုက်ဆံတော်တော်များများ အလိမ်ခံလိုက်ရတယ်။ သူ့သူငယ်ချင်းအရင်းတစ်ယောက်က လိမ်သွားတာ။ ကျွန်တော်သာ မတုန်မလှုပ်နေတတ်တဲ့ သူဆိုရင် ဘာလုပ်စရာလိုတုန်း။ အအေးသောက်မပျက်ပဲ တီဗွီလေးဆက်ကြည့်နေရုံပဲလေ။

မတုန်မလှုပ်နေတတ်တဲ့ သူ မဟုတ်တော့ ကျွန်တော်အမေ့ကို ပြောလိုက်တယ်။ "ဘာမှ ဖြစ်မနေနဲ့ အမေ။ ဘာမှ စဉ်းစားမနေနဲ့ ။ အဲဒီကောင်ကို တရားစွဲမယ်။ ရှေ့နေငှားမယ်။ ဒီကောင်ဘဝပျက်ပစေ။ ဖြစ်ချင်တာဖြစ် ဂရုမစိုက်ဘူး"

ဂရုမစိုက်ခြင်း အနုပညာဆိုတာဒါပဲ။ လူတွေအမြင်မှာ တော့ "ဟာ ဒီကောင်မလွယ်ဘူး၊ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်လုပ်နေပြီဟာ၊ ဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်ပဲလုပ်နေပြီဟေ့၊ သတိထားကြ" ဆိုပြီးမြင်တာပေါ့။ တကယ်ကျတော့ ဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်တာ မဟုတ်ဘူး ။ အဟန့်အတားတွေကိုပဲ ဂရုမစိုက်တာ။ မိတ်ဆွေတွေ စိတ်ဆိုးသွားမှာ ကို ဂရုမစိုက်တာ။ အခင်အမင်ပျက်မှာ ကို ဂရုမစိုက်တာ။ ကိုယ်မှန်တယ်ထင်လို့ လုပ်တာကို အများ သူကဲ့ရဲ့ မှာ ကို ဂရုမစိုက်တာ။

ဒါကြောင့် ဒီနည်းလမ်းဟာ တကယ်လေးစားဖို့ ကောင်းတာ။ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် ပြောတာ မဟုတ်ဘူး နော်။ အဟန့်အတားတွေကို ကျော်ဖြတ်နိုင်တာ၊ လူတွေသတ်မှတ်ထားတဲ့ လူလိမ္မာဆိုတဲ့ ပုံစံခွက်ထဲကနေ ထွက်ရဲတာ၊ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာအတွက် ကိုယ်ထင်တာကို လုပ်ရဲတာတွေကို ပြောတာ။ ကြောက်စရာသတ္တဝါတွေကို စေ့စေ့ကြည့်ပြီး လက်ခလယ်ထောင်ပြရဲတဲ့ သတ္တိမျိုးကိုပြောတာ။ ဒီလိုလူမျိုးတွေက ခုနကပြောတဲ့ မတုန်မလှုပ်နေတတ်တဲ့ သူတွေနဲ့ သိပ်ကွာတယ်။ သူတို့ ဟာ အမှန်တရားကို မကြောက်တတ်တဲ့ သူတွေ၊ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ

ကို ဂရုမစိုက်တဲ့ သူတွေ။ သတ္တိစိတ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်တဲ့ စိတ်ထက် ပိုအရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို သူတို့ နားလည်တယ်။ ရဲရင့်ခြင်းဟာ ကိုယ့်နာမည်၊ ကိုယ့် Facebook ပေါ်က ပုံတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ထင်မြင်တဲ့ အထင်အမြင်တွေထက် ပိုအရေးကြီးမှန်းသိတယ်။ ဘဝမှာ အရေးမပါတဲ့ ဟာတွေကို လက်ခလယ်ထောင်ပြုပြီးထားခဲ့နိုင်တဲ့ သူတွေပေါ့။ အရေးပါတဲ့ အရာတွေကိုပဲ သီးသန့်အချိန်ပေး ဂရုစိုက်တော့ တယ်။ သူတို့ အဖက်လုပ်တဲ့ အရာတွေက သူငယ်ချင်း၊ မိသားစု၊ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်၊ ကိုယ့်အိမ်ကခွေး၊ လမ်းထိပ်ကမုန့် ဟင်းခါးဆိုင်၊ စသည် ဖြင့် ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်တယ်။ သူတို့ ဂရုစိုက်တဲ့ အရာတွေနည်း လာလေလေ လူတွေက သူတို့ ကို ပိုပြီးဂရုစိုက် လာလေလေပဲ။

အောင်မြင်ကျော်ကြား လူကြိုက်များ ရင် သောက်မြင်ကတ်ခဲ့လူက လည်း တစ်ပုံကြီး။ ရှောင်မရဘူး။ အတားအဆီးမရှိတဲ့ ဘဝဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလေ။ အတားအဆီး၊ ကျရှုံးမှုဆိုတာ ခွေးချေးလိုပဲ နေရာတကာမှာ ။ တစ်ချိန်တော့ တက်နင်းမိမှာ ပဲ။ ဘယ်သွားသွား မလွတ်နိုင်။ ဒါပေမဲ့ ဘာမှ မဖြစ်ဘူး။ အဓိကက အဲဒီအတားအဆီးတွေ၊ ကျရှုံးမှုတွေကို ရှောင်သွားဖို့ မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်သဘောကျတဲ့ ၊ ကိုယ်ရင်ဆိုင်ချင်တဲ့ အတားအဆီးကို ရွေးတတ်၊ ရှာတတ်ဖို့ လိုတာ။

လျှို့ဝှက်ချက် (၂) အတားအဆီးများကို ဂရုမစိုက်ချင်လျှင်၊ အတားအဆီးများ ထက် အရေးကြီးသော အရာတစ်ခုခုကို ဂရုစိုက်ဖို့ လိုသည် ။

ကုန်စုံဆိုင်တစ်ခုမှာ တွေ့ဖူးတယ်။ အဘွားကြီးတစ်ယောက်၊ သူကံစမ်းမဲပြား ၂၀ ပေါက်တာကို လဲမပေးလို့ အော်ဟစ် ပြဿနာရှာနေတာ။

ဘာဖြစ်လို့ တုံး။ အဲဒီအတွေးကြီးမှာ တခြားလုပ်စရာဘာမှ မရှိလောက်ဘူးလေ။ အိမ်မှာ နေ၊ ကံစမ်းမဲပါတဲ့ ပုလင်းဖုံးတွေ ထိုင်စု။ တစ်ယောက်တည်း။ အသက်ကလည်း ကြီးပြီ။ ကလေးတွေကလည်း တာဝန်မယူ တတ်တဲ့ ဟာတွေဆိုတော့ လာတောင်မကြည့်တာကြာပြီ။ ယောက်ျားအထိ အတွေ့ဆိုတာ မေ့တောင်မေ့နေပြီ။ ပင်စင်လခကလည်း မဝရေစာ။ သေမယ့် ရက်ကိုစောင့်။

အဲဒီတော့ ဒီပုလင်းဖုံးက အရေးကြီးနေရော။ ဒါပဲရှိတာလေ။ ဒီဟာပဲ ဂရုစိုက်စရာရှိတာ။ တခြားအဖက်လုပ်စရာ ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။ ကုန်ပြီ။ ကုန်စုံဆိုင်က ဒီပုလင်းဖုံး ကိုလဲမပေးတော့ အောင့်ထားသမျှ အကုန်ထွက်တော့တာပဲ။ နှစ်ရှစ်ဆယ် လောက်အောင်းထားသမျှ အကုန်အန်ထွက်ကုန်တာ။ "ငါတို့ ခေတ်တုန်းကဆိုဒီလို မဟုတ်ဘူး " "ငါ့ယောက်ျားသာရှိလို့ ကတော့ " အစုံပေါ့။

ဘာမဟုတ်တာတွေကို အရေးတကြီးလုပ် အဖက်လုပ်နေတဲ့ သူတွေရဲ့ ပြဿနာက သူတို့ မှာ ဒီထက်အရေးကြီးတဲ့ အရာမရှိတာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလိုဖြစ် လာပြီဆိုရင် သတိထားကြည့်။ ရည်းစားဟောင်း ဓာတ်ပုံအသစ်တင်တာ၊ တီဗွီရီမုတ် ဓာတ်ခဲကုန်နေတာ၊ ဆပ်ပြာမှုန့် ကံစမ်းမဲပေးနေတာကို လွတ်သွားတာ။ ဒါတွေကို စပြီးစိတ်တို လာပြီ ဆိုရင်သေချာပြီ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဒါတွေထက်အရေးကြီးတာ မရှိလို့ ပဲ။ ရောဂါအမြစ်က အဲဒါ။ ဆပ်ပြာမှုန့်လဲ မဟုတ်ဘူး ဓာတ်ခဲလည်း မဟုတ်ဘူး ။

တစ်ခါက အနုပညာရှင်တစ်ယောက်ပြောတာ မှတ်ထားဖူးတယ်။ ပြဿနာမရှိတော့ရင် လူတွေက ပြဿနာကိုခေါင်းထဲမှာ တမင်ပုံဖော် ဖန်တီးကြတယ်တဲ့ ။ ကျွန်တော်ထင်တယ်။ အထူးသဖြင့်

အခွင့်ထူးခံလူတန်းစားတွေရဲ့ ဘဝအခက်အခဲတော်တော် များများက အမှန်တကယ် စိတ်ညစ်စရာ မရှိခြင်းရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေပဲ။။

ဒီတော့ ဘဝမှာ အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်သင့်တာက တကယ်အဓိပ္ပာယ် ရှိတဲ့ ၊ အရေးကြီးတဲ့ အရာကို ရှာဖို့ ပဲ။ တကယ်အရေးကြီးတဲ့ အရာကို မတွေ့ရင် အရေးမပါတဲ့ တခြားပစ္စားပြဿနာတွေနဲ့ အချိန်ကုန်သွားလိမ့်မယ်။

လျှို့ဝှက်ချက် (၃) သတိမထားမိသော်လည်း အရေးကြီးသော အရာအားလုံးကို မသိစိတ်က ရွေးချယ်ပြီးသား ဖြစ်သည် ။

လူဆိုတာမွေးကတည်းက ဂရုမစိုက်တတ်ဘဲမွေးလာတာ မဟုတ်ဘူး ။ တကယ်ကျတော့ ကျွန်တော်တို့ အားလုံး မွေးကတည်းက ဂရုစိုက်စရာတွေ တော်တော်များ သား။ အမေဝယ်ပေးတဲ့ ဦးထုပ်အရောင်မကြိုက်လို့ ငိုနေ တဲ့ ကလေး တွေဖူးတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒီလိုဟာလေးတွေကို ပြောတာ။

ငယ်ငယ်တုန်းက အားလုံးကအသစ်၊ စိတ်ဝင်စားစရာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ တွေအပြည့်။ အကုန်လုံးက အရေးကြီးနေတာ။ အကုန်လိုက် ဂရုစိုက်နေရော။ အရာအားလုံး၊ လူအားလုံး ထင်သမျှ၊ ပြောသမျှတွေကို လိုက်အဖက်လုပ် နေရတာလေ။ ကိုယ်ကြိုက်နေတဲ့ ကောင်လေး၊ ကောင်မလေးဖုန်းပြန်မဆက်တာ၊ ဝယ်လာတဲ့ ဂျင်းဘောင်းဘီ အရောင်မကြိုက်တာ၊ မွေးနေ့ ကိတ်ကသေးနေတာ။ စုံလို့ ။

အသက်ကြီးလာတော့ အတွေ့အကြုံတွေလည်း များ လာတာပါတယ်။ အချိန်တွေအများကြီး ဖြတ်သန်းပြီးတာကြောင့်လည်း ပါတယ်။

စောစောကပြောတဲ့ အရာတော်တော်များများ ဟာ ဘဝအတွက် သိပ်အရေးမပါမှန်း သိလာတယ်။ ငယ်ငယ်က အသည်းအသန် ဂရုစိုက် အဖက်လုပ်ခဲ့ရတဲ့ သူတွေ အနားမှာ ၊ ဘဝထဲမှာ အခုမရှိတော့ဘူး။ အရင်က ငြင်းပယ်ခံခဲ့ရတဲ့ အရာတွေက အခုပြန်ကြည့်တော့ အငြင်းခံလိုက်ရတာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့ ဖြစ်လာတယ်။ လူတွေက အရေးမပါတာတွေကို တော်တော်လိုက်ကြည့်နိုင်ပါလားဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဘာကိုအဓိက ဂရုစိုက်ရမယ်ဆိုတာကို ရွေးတတ်လာတယ်။ ရင့်ကျက်မှုဆိုတာ ဒါပေါ့။ တော်တော်ကောင်းတဲ့ အရာပါ။ ။ ရင့်ကျက်တယ်ဆိုတာ တကယ်တော့ ရွေးပြီးစိတ်ပူတတ်လာတာ မဟုတ်လား။

အသက်လေးရ၊ လူလတ်ပိုင်းရောက်လာတော့ အခြားဟာတွေပါ ပြောင်းလာတယ်။ ခွန်အားကလည်း အရင်လောက်မရှိတော့ဘူးလေ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာလဲဆိုတာ ပိုသိလာတယ်။ လက်ခံတတ်လာတယ်။ အရင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမရတာတွေကိုပါ သဘောပေါက်လက်ခံလာတယ်။ ပိုပြီး လွတ်လပ်လာတာပေါ့။ အရာရာကို ဂရုစိုက်စရာ မလိုတော့ဘူး။ ဘဝဆိုတာ ဒါပဲလေ ဆိုပြီး နားလည်လာတယ်။ ဒီတစ်သက် ငါတော့ လကမ္ဘာပေါ် လည်း ရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး ၊ မင်းသမီးနဲ့ လည်း ညားမှာ မဟုတ်ဘူး ၊ စူပါဟီးရိုးလည်း ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။ ဒါဘာ မှ မဖြစ်ပါဘူး။ လူ့ဘဝဆိုတာတော့ ဆက်သွားနေဦးမှာ ပဲလေ။ အဲဒီအချိန်ကျတော့ ကျွန်တော်တို့ မှာ ဒီထက်ပိုဂရုစိုက်ရမယ့်ဟာတွေ ရှိနေပြီ။ မိသားစု၊ ငယ်သူငယ်ချင်းတွေ၊ ဂေါက်ကွင်းသွားရမယ့်အချိန်တွေ၊ ထမင်းစားရင်း ရုပ်ရှင်လေးကြည့်ရမယ့် အချိန်တွေစသည် ဖြင့် ... ဒါတွေကို ပိုဂရုစိုက်တတ်လာတယ်။ ဒါတကယ်လည်း လုံလောက်ပါတယ်။ ဘဝက ဒီလို ရိုးရှင်းသွားတဲ့ အချိန်မှာ ပျော်ရွှင်

မှုကို ပုံမှန်ပြန်ရလာတယ်။ ချားလ်စ်ဘူး ကိုစကီပြောတဲ့ မကြိုးစားနဲ့ ဆိုတဲ့ စကားက ပိုအဓိပ္ပာယ် ရှိလာတယ်။

အဲဒီတော့ ဒီစာအုပ်ကို ဘာအတွက်ဖတ်ရမှာ လဲ

ဒီစာအုပ်က လုပ်ပေးမှာ တစ်ခုရှိတယ်။ ခင်ဗျားတို့ ဘဝမှာ ဘာတွေ ကတော့ အရေးပါတယ်၊ ဘာတွေက အရေး မပါဘူးဆိုတာ ရွေးနိုင်ဖို့ ကူညီပေးမယ်။

ကျွန်တော့် အမြင်ပြောရရင် ဒီခေတ်လူတွေ တော်တော်များများမှာ ရောဂါတစ်ခု စွဲကပ်နေတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါပေါ့။ တစ်ခါတလေ အသုံးမကျတာ ဘာမှ မဖြစ်ဘူးဆိုတာကို လက်မခံနိုင်တော့တဲ့ ရောဂါ။ ဒါအပျင်းကြီးတဲ့ ကောင်တွေပြောတဲ့ စကားလို့ ထင်ချင်ထင်မယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်သေရေးရှင်ရေး အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စ။

ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ တစ်ခါတလေ အသုံးမကျတာလောက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှားနေပြီလို့ ထင် လာပြီဆိုရင် မသိစိတ်က အပြစ်မြင်လာရော။ ငါတစ်ခုခုတော့ မှားနေပြီ။ တစ်ခုခုလုပ်မှ ။ အဲဒီမှာ လိုတာထက် ပိုလုပ်ပြီး အနာကို ပုဆိန်နဲ့ ပေါက်တော့တာပဲ။ ဖိနပ်အစုံလေးဆယ်လောက် ဝယ်၊ အင်္ကျီနေ့ညကြီး ပါတီတွေသွား၊ စာသင်ကျောင်းတွေထဲ သေနတ်နဲ့ ဝင်ပစ်။ ကယောင်ကတမ်းတွေဖြစ်။။

တစ်ခါတစ်ရံ ပုံမှန်ထက်ပိုညံ့သွားတာ ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါကို ပြန်လက်မခံနိုင်တော့ သောကသံသရာထဲ ဇောက်ထိုးကျတော့တာပေါ့။ ဒီခေတ်၍ လူပတ်ဝန်းကျင်ကို လွှမ်းမိုးစပြုလာတဲ့ ကပ်ကြီးတစ်ပါးပဲ။

သောက်ဂရုမစိုက်ဘူးဟေ့ ဆိုတဲ့ အနုပညာက ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးပါ။

ဘဝရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ပြင်စရာရှိတာပြင်၊ ဖျက်ရာရှိတာဖျက်ဖို့ ။ အရေးကြီးတဲ့ အရာတွေကို သီးသန့်ရွေးတတ်ဖို့ အဲဒီလိုလုပ်နိုင်ပြီဆိုရင် လက်တွေ့ကျတဲ့ အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းလာခြင်းလို့ ကျွန်တော်ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် နာမည်ပေးထားတဲ့ အရာကိုရနိုင်မယ်။

ဒီလိုနေတတ် လာပြီဆိုရင် တံခါးတွေတော်တော်များများ ပွင့်သွားမယ်။ နိဗ္ဗာန်တံခါး၊ တရားတံခါးတွေ ပွင့်သွားတာကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး နော်။ စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ပျက်စရာ၊ ကြောက်စရာတွေဆိုတာ ရှောင်လို့ မရပါလားဆိုတာကို သဘောပေါက်သွားတဲ့ စိတ်ကိုပြောတာ။ ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ ဘယ်လောက်ပဲ တော်တော် ကျရှုံးခြင်းတွေ၊ ဆုံးရှုံးခြင်းတွေ၊ နောင်တတွေ၊ တစ်နေ့သေရမယ့်ကိစ္စတွေဆိုတာ ရှောင်လို့ မရဘူး။ ဒါတွေကိုသက် တောင့်သက်သာ ရင်ဆိုင်နိုင်ပြီဆိုရင် (ရင်ဆိုင်ရမှာ သေချာတယ်၊ ကျွန်တော် ပြောတာယုံ) တုတ်ပြီး၊ ဓားပြီးတဲ့ ဆေးရသလိုပဲ၊ အေးအေးဆေးဆေးဆက် သွားလို့ ရမယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ နာကျင်မှုကို ကျော်ဖြတ်ဖို့ ဆိုတာ တစ်ခါလောက်တော့ အထိနာဖူးဖို့ လိုတယ်လေ။

ဒီစာအုပ်က ခင်ဗျားတို့ ပြဿနာတွေကို ရှင်းပေးမှာ မဟုတ်ဘူး ။ ခင်ဗျားတို့ နာနေတာတွေကိုလည်း ကုမပေးနိုင်ဘူး။ ပြောစရာရှိတာတွေကို ရိုးရိုးသားသားပဲ ပြောပြမှာ ။ အောင်မြင်မှု၊ ကြီးပွားမှုကျမ်းလည်း မဟုတ် ဘူး။ အောင်မြင်၊ ကြီးပွား၊ ခမ်းနားတယ်ဆိုတာတွေကလည်း စိတ်ကူးထဲမှာ ထင်တဲ့ အရာတွေများ ပါတယ်။ ပုံပြင်တွေထဲက မသေဆေးကို လိုက်ရှာရသလိုပဲ။

ဒီစာအုပ်က ခင်ဗျားတို့ ရဲ့ နာကျင်မှုတွေကို ခွန်အားအဖြစ် ပြောင်းပေးမယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို စွမ်းအင်အဖြစ် ပြောင်းပေးမယ်၊ ပြဿ

နာ တွေကို လည်း နည်းနည်းပိုကောင်းတဲ့ ပြဿနာတွေအဖြစ် ပြောင်း
လဲနိုင်

အောင် လေ့ကျင့်ပေးမယ်။ စနစ်ကျကျ ဒုက္ခကိုရင်ဆိုင်နည်း ဆိုပါ
တော့။ သဘာဝကျကျ၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ၊ စိတ်ပါလက်ပါနဲ့ ဘဝရဲ့ အခက်အ
ခဲတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုတာကို ပြပေးမယ်။

ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေအပြည့်နဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးလျှောက်နိုင်ဖို့ ။ ကြောက်စ
ရာတွေ တစ်ပုံတစ်ပင်နဲ့ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ဖို့ ၊ မျက်ရည်တွေကြား ရယ်နိုင်
ဖို့ ။

ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီးရင် ဘယ်လို ရယူပိုင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုတာထက် ဘယ်
လို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရမယ်ဆိုတာကို နားလည်လာမယ်။ ကိုယ့်ဘဝလွ
ယ်အိတ်ထဲက မလိုတဲ့ အမှိုက်တွေကို ချန်ခဲ့နိုင်လာလိမ့်မယ်။ နောက်ပြ
န်လဲကျသွား လည်း ဘာမှ မဖြစ်ဘူးဆိုပြီး စိတ်အေးအေးထားတတ်လာ
မယ်။ မလိုအပ်တာတွေအတွက် မကြိုးစားဘဲ နေတတ်လာမယ်။ သော
က်ဂရု စိုက်စရာတွေ နည်းလာမယ်။
