❑ နက်နဲသောအတွေး၊ ရှုရှသော အမြင်ဖြင့် ဆွဲဆောင်မှုအားကြီးစွာ ရေးဖွဲ့ထားသော စာအုပ်။ တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အစု အသင်းအဖွဲ့နှင့်သော်လည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲကို ကျော်နင်းလွန်မြောက်နိုင်ရန် အခြေအနေဆိုးမှ နာလန်ထူကာ ပြန်လည် အဖတ်ဆယ်၍ ထူထောင်နိုင်သော စိတ်စွမ်းအင်ကို နားလည် သဘောပေါက်ရန် လိုသည်။ ဤ ထူးခြားသော စာအုပ်က ကျွန်တော်တို့အားလုံး ဆုံတွေ့နေကျ ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကို ရှောင်တိမ်း ဖယ်ရှားခြင်း မပြု။ သို့သော် ပြတ်သားသော သန္နိဋ္ဌာန်ဖြင့် အကောင်းမြင်လုပ်ရပ်နှင့် စိတ်အား တက်ကြွမှုကို အသက်ဝင်လှုပ်ရှား တက်ကြွ လင်းလက်လာစေသည်။

Bryan Stevenson

Just Mercy စာအုပ်၏ စာရေးဆရာနှင့် Equal

Justice Initiative အဖွဲ့ကို တည်ထောင်သူ။

'ပစ်တိုင်းထောင်' ပြောင်းလဲမှုအသစ်၊ အဖြစ်ဟောင်းကို ကျော်တက် ♥

❑ သဘာဝကျကျ ထွန်းတောက်ကာ လေးလေးနက်နက် စိတ်လှုပ်ရှား အားတက်စေသောစာအုပ်။ အသက်ဆက်အားအင်သည် တစ်စိတ်တစ်ဒေသက အသည်းထဲ သံမှိုနှက်သကဲ့သို့ စွဲနေမည့်အမှတ်တရ မှတ်တမ်း။ အခြား တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းက အသည်းကွဲ ကုစား ပပျောက်ရေး စခန်းသွင်း လေ့ကျင့်ရေးနှင့် အခြားတစ်ပိုင်းက နက်ရှိုင်းသော ကြေကွဲမှုနှင့် ရင်ဆိုင်ပြီးမှ ပြန်လည် ရှင်သန်ရေး ရှုံးကန်သိမြင် တိုးထွက်နိုင်ခဲ့သူတို့၏ ဇာတ်လမ်းများ ဖြစ်သည်။ ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ကာ ဘဝကို ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင် ရင်ဆိုင်နိုင်သော အားမာန်ကို ဖော်ပြထားသည့် စာပေနယ်အတွက် အရေးပါသော လက်တွေ့ကျကျ စာတစ်အုပ် ဖြစ်သည်။

Cheryl Strayed

Wild စာအုပ်၏ စာရေးဆရာ

Justice Initiative အဖွဲ့ကို တည်ထောင်သူ။

'ပစ်တိုင်းထောင်' ပြောင်းလဲမှုအသစ်၊ အဖြစ်ဟောင်းကို ကျော်တက် ♥

❑ ရှယ်ရဲလ်သည် ၎င်း၏ကသည်းကွဲကြေရသည့် ဇာတ်လမ်းကို ရှားတောင့်ရှားပါး ရိုးသားမှုအပြည့်ဖြင့် တင်ပြထားသည်။ ထို့နောက် သူနှင့် အဒမ် ဖူးပေါင်းကာ သူ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဇာတ်ကြောင်းကို မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဘဝများ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ကုမ္ပဏီအဖွဲ့အစည်းတို့မှ ဘဝကို ရင်ဆိုင်ရန် ဖွဲ့သတ္တိအားမာန် တည်ဆောက်နေသူတိုင်းအတွက် အင်အားကြီးသော လက်တွေ့ကျသည့် လမ်းညွှန်အဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်ခဲ့သည်။ စာတစ်အုပ်အနေဖြင့် စာဖတ်သူများ ရင်ထဲအထိ ပြည့်ဟိန်းသွားရေးမှာ ခက်ခဲလှပါသည်။ ပို၍ ခက်ခဲသည်မှာ ဒုက္ခရောက်နေသူများကို ကောင်းမွန်သော အနာဂတ်သို့ ခိုင်မာပြီးသော ခြေလှမ်းများဖြင့် လျှောက်လှမ်းနိုင်ရန် ကူညီရေးပင် ဖြစ်ပါ၏။ ယခုမူ ဤစာအုပ်က ထိုအချက်နှစ်မျိုးစလုံးကို အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပါပြီ။

ဘီလ်နှင့် မဲလင်ဒါဂိတ်

Bill and Melinda Gatesအဖွဲ့အစည်း၏ ပူးတွဲဥက္ကဋ္ဌ

နီသိန်း ♥

❑ ဤစာအုပ်မှာ လူသားတို့၏ သည်းခံနိုင်သော စိတ်ဓာတ်၏စွမ်းအားကို ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ လူသားတို့၏ မိမိကိုယ်မိမိ ကယ်တင်ရန်လည်းကောင်း၊ အခြားသူများကို ကယ်တင်ရန်လည်းကောင်း လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်ချက်များကို လေ့လာထားသည်။ ဒုက္ခကို ကျော်နင်း လွန်မြောက်နိုင်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ပြန်လည် ရရှိအောင် စိန်ခေါ်ပွဲများကို ရင်ဆိုင်ခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ပြန်လည် ရရှိအောင် ကြိုးပမ်းခြင်းတို့ကို စိတ်ပညာအရ ကြည့်ရှုသုံးသပ်ထားသည်။ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကို ဖွင့်ဟပြောဆိုနည်းနှင့် စိတ်ဒုက္ခ ခံစားနေရသော မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းကို နှစ်သိမ့်နည်းများလည်း တင်ပြထား၏။

နီသိန်း ♥

❑ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ပထမဆုံး ပရမတ္ထသစ္စာမှာ သက်ရှိအားလုံး ဆင်းရဲဒုက္ခခံခြင်းနှင့် မကင်းဟု ဆိုသည်။ ဇရာ၊ ရောဂါ၊ သေခြင်းတရားကို မည်သူမျှ မရှောင်လွှဲနိုင်။ ၎င်းအပြင် ဘဝ၌ ပြုံးပျော်စရာ အချိန်အခါတချို့ ရှိနေသည့်တိုင် မည်မျှ ကြိုးစား၍ တည်မြဲအောင် ကြိုးစားသော်လည်း မရ။ ပျက်ပြားသွားရမည်သာ။ အမေရိကန်အမျိုးသမီးထဲမှ ပထမဆုံး တိဘက်ဓလေ့ထုံးစံကို အပြည့်အဝ လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့သူ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာကို တစ်ဆင့် သင်ကြား ပြသသူ ပမ်မာ ချိုဒရွန်က ရေးသားထားသည်မှာ ဤသစ္စာတရားကို ကျွန်မတို့ လက်ခံသဘောပေါက်လျှင် စိတ်ဆင်းရဲ နာကျင်ခံစားမှု အမှန်တကယ် လျော့ပါးသွားမည် ဆို၏။

အသက်ရှူချောင် အောင်မြင်စွာ ရပ်တည် ♥

❑ ကျွန်မကလည်း ကျွန်မဘဝ၏ အဆိုးဝါးဆုံး နေ့ရက်များ၌ ခြေရာ တစ်စုံတည်းရှိခြင်းမှာ ကျွန်မကို မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများက သယ်ပိုး ထွေးပိုက်ထားသောကြောင့်ဟု မှတ်ယူလိုက်သည်။ သို့သော် ထို့ထက်ပိုသော အဓိပ္ပာယ်လည်း ရှိပါသေးသည်။ ခြေရာတစ်စုံတည်းကို ကျွန်မ မြင်သောအခါ သူတို့တစ်တွေ ကျွန်မလဲပြိုလျှင် အဆင်သင့် ဆီးဖမ်း ထောင်မတ်ပေးနိုင်ရန် ကျွန်မ နောက်မှ ထပ်ကြပ်လိုက်ပါလာခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးသည်။

ခင်မင်ရင်းနှီးမှုထက် အဝိုတန်ရည်မျိုး ♥

❑ ကြေကွဲဝမ်းနည်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခသည် ကျွန်မတို့၏ ဖြစ်တည်မှုကို ဖုံ့ထုတ်သည်ထက် ပို၏။ အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်များကိုပါ အပိုင်းပိုင်းအတစ်တစ် ဆုတ်ဖြဲပစ်သည်။ မတော်တဆမှုများသည်လည်း လူအများ၏ ၎င်းတို့မိသားစုအပေါ် ထောက်ပံ့ဖြည့်ဆည်းလိုသည့် အိပ်မက်စိတ်ကူးကို တစ်စစီ ခြေမွပစ်၏။ ပြင်းထန်သော ရောဂါဘယကလည်း လူအများကို အလုပ် မရှာနိုင်အောင်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မေတ္တာမထားနိုင်အောင် တားဆီးထားသည်။ ကွာရှင်းပြတ်စဲမှုကလည်း လာလတ္တံ့သော လက်ထပ် နှစ်ပတ်လည်ပွဲများကို ပယ်ဖျက်ပစ်သည်။

'ပစ်တိုင်းထောင်' ပြောင်းလဲမှုအသစ်၊ အဖြစ်ဟောင်းကို ကျော်တက် ♥

❑ ၄၈ နှစ်တိတိ ပေါင်းသင်းလာခဲ့သော ဇနီးသည်ကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရသော ကျွန်မမိတ်ဆွေတစ်ဦးက သူ့အသက် ၇၀ ပြည့် မွေးနေ့တွင် ကျွန်မကို ရင်ဖွင့်ခဲ့ဖူး၏။ စိတ်ပျက် ညှိုးငယ်မှုကို ပယ်ထုတ်နိုင်ရန် သူ့မှာ ဘဝနေထိုင်နည်း ပုံစံဟောင်းကို လုံးဝ ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ရသည်ဟု ဆိုသည်။ ဇနီးသည်နှင့်အတူ လုပ်ဆောင်နေကျ အလေ့အကျင့်ကလေးများ၌ ဖွဲ့မြဲနေလျှင် အဖြစ်ဟောင်းကို တွယ်ငြိနေသကဲ့သို့ ရှိမည်။ ထို့ကြောင့် လုပ်ဆောင်မှုအသစ်၊ အလေ့အကျင့် အသစ်များကို ကြိုးစားပမ်းစား ပြောင်းလဲ ရှာဖွေခဲ့ရသည် ဆို၏။

ပျော်ရွှင်မှုကို ချက်ချင်း လက်တွင်းရောက်အောင် ပြုလုပ် ♥

❑ ကျွန်မတို့ သားအမိ သုံးဦးသည် သုံးဦးတည်းသာ ကျန်ရှိခဲ့သောအဖြစ်ကို အသားကျအောင် ညှိနှိုင်းနေရဆဲပင်။ ကျွန်မတို့တစ်တွေ အခြေအနေကို ထိန်းနိုင်အောင် ကြိုးစားရင်း၊ နေတတ်အောင် လေ့လာသင်ယူရင်း၊ အမှားများစွာ ကျူးလွန်မိရင်း၊ ကြိုးပြင်းရင့်ကျက်အောင် လုံးပန်းရင်း အမြန်အလှန် အမြန်ဆုံး တောင်းပန်မှုများ အနမတ္တ ရှိနေဆဲပင်တည်း။ တစ်ဦးချင်း စိတ်အခြေအနေအရမူ တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းနည်း အားငယ် အားလျော့မိတတ်သော်လည်း မိသားစုအနေနှင့်မူ အတူတကွ ပူးပေါင်းနိုင်မှ အားတက်လာကြသည်။

ကလေးများ ကြံ့ခိုင်ရေး ပြုစုပျိုးထောင်ပေး ♥

'လူလည်းတစ်တွေ ရေလည်းတခြား'
ဘာသာပြန်သူ၏အမှာစာ

တောတောင်ရေမြေ သဘာဝ မည်မျှ ခြားနားပါစေ လူမျိုး၊ ဘာသာ အခြေခံ လူမှုရေးအဆောက်အအုံ မည်သို့ ကွဲပြားပါစေ၊ သတ္တလောက သဘာဝ-သေခြင်းတရားသခ်ါရကို မည်သူမျှ မရှောင်လွှဲနိုင်။ တစ်နေ့မဟုတ် တစ်နေ့ တွေ့ကြုံရ ခံစားရမည်သာ။ ကိုယ်တိုင်လည်း မပြေးမလွတ်၊ ချစ်သူခင်သူ မြတ်နိုးသူများကိုလည်း သေမင်းလက်မှောင်းကဲ့များထဲမှ လုယူဖက်ထား လှည့်စား၍ မရ။ အားမတန်မာန်လျှော့ အရှုံးပေးရင်း ငိုကြွေး တမ်းတ ပရိဒေဝမီး တောက်လောင်နေကျအဖြစ်မှာ လူသား အားလုံးအတွက် နိယာမပေတည်း။

'Lean in-ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကိုး တိုး၍သာဝင်' စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့သူ ရှယ်ရဲလ် ဆင်းဘတ်သည် ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ မေလထဲ၌ သူ မြတ်နိုးလှသော ခင်ပွန်းသည်ကို ရုတ်တရက် ဆုံးရှုံးလိုက်ရ၏။ အိမ်ထောင်သက် ၁၁ နှစ်သာ ရှိပါသေးသည်။ အရွယ်ကောင်းမှာ အောင်မြင်ကျော်ကြား ထင်ရှားနေဆဲ ကာလ၊ တကယ်တမ်း ချစ်ကြင်မြတ်နိုးသူနှင့် အပေးအယူ မျှတ ချစ်ပင်ပျိုး ချစ်မိုးရွာနေဆဲ အခါသမယ၊ သမီးရတနာ သားတစ်ဖြာနှင့် ဘဝ၏ အလှတရားများ ဝေဆာ ပြည့်စုံနေဆဲ မျက်စေ့ထဲ သံပက်သကဲ့သို့ ရုတ်တရက် ချက်တစ်ပြတ် မုဆိုးမ ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ သူ့မှာ ပဋ္ဌာမြေလူး အရှုံးမီးပိုင်း ခံစားလိုက်ရ သည်။ သူ့ဘဝခရီးကို ပုံမှန် ရှေ့ဆက်နိုင်ပါတော့မည်လား၊ ကလေးလူမမည်များအတွက် ဖခင်တစ်ဦး ဆုံးရှုံးမှုမှာ အိပ်မက်ဆိုးပမာ အရိပ်မဲ့ကြီး ထိုးကာ တစ်သက်တာ ခြေဖျောက်မရ

စိတ်ဒဏ်ရာ ရလေမလား၊ ဒွိဟတို့ တစ်ပုံကြီးနှင့် မြေပူရာကင်းမှောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခဲ့ရ၏။

ကံကြမ္မာ၏ မမျှော်လင့်သော ထိုးနက်ချက်ဒဏ်ကို အလူးအလဲ ခံစားရင်း မိမိကိုယ်တိုင်၏ စိတ်ဒုက္ခနှင့် သားသမီးကလေးများ၏ ဘဝရှေ့ရေးအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကြောင့် ဆောက်တည်ရာမရ အဘက်ဘက်မှ အားကိုးရာ ရှာရင်း စိတ်ပညာရှင်များ ရောဂါကုထုံးနှင့် ဌာန အသီးသီးများ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်း အမျိုးမျိုးတို့နှင့် ဆက်သွယ် နှီးနှောမိသည်။ သူ့မိသားစုကလေး၏ ဆုံးရှုံးကြေကွဲ ဝမ်းနည်းရမှုကို ပြေပျောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားရင်း အလားတူ ဘဝများစွာကို ကူညီပံ့ပိုးနိုင်ရေး နည်းလမ်း ရှာဖွေ ကူညီပေးနိုင်ခဲ့သည်။ ဤတွင် အရှုံးထဲမှ အမြတ်၊ အဆိုးထဲမှ အကောင်းဟု ဆိုရမည့် ဤ 'အသက်ဆက်အားအင်' စာအုပ် ဖြစ်ထွန်းလာရသည်။ သူ့အဖြစ်ကို ကာယကံရှင်နှင့် စိတ်ပညာကုထုံးပညာရှင်တို့ ပူးတွဲ ရေးသားထားချက် ဖြစ်၏။

ကျွန်မကိုယ်တိုင်ပင် ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဇွန်လ၌ ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ဘဲ ခင်ပွန်းသည်ကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရ၏။ ရှယ်ရဲလ်က ကျွန်မထက် မုဆိုးမသက် တစ်နှစ် စောသည်။ ထိုအဖြစ်ကို အခြေခံ၍ ဤ 'အသက်ဆက်အားအင်' စာအုပ်ကို ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့၏။ အဖြစ်ချင်း တူသော်လည်း သူက အရှုံးထဲမှ အမြတ်ထုတ်နိုင်သည်။ မုဆိုးမ ကျွန်မက ပူပူနွေးနွေး မုဆိုးမဘဝနှင့် ရှယ်ရဲလ်တစ်ယောက် ဘဝအတွေ့အကြုံ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ရိုက်ခတ်မှု၊ ပံ့ပိုးမှု အကူအညီ၊ မိသားစု၏ လှုပ်ရှားသက်ဝင် ဆက်နွယ်ပတ်သက်နေမှုများကို ဖတ်ရင်း ကျွန်မအဖြစ်နှင့် အလိုအလျောက် နှိုင်းယှဉ် အတွေးစဉ် ပွားနေမိသည်။ ယဉ်ကျေးမှု ကျောထောက်နောက်ခံ ကွဲပြားခြားနားမှု အတိမ်အနက်ကို တွက်ဆနေမိ၏။ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ဘာသာရေး အယူအဆကြောင့် ကျွန်မတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များက-

'လူ ဆိုတာ သေမျိုးပဲ' ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သေခြင်းတရားကို 'မျက်စိတစ်မှိတ်၊ လျှပ်တစ်ပြက်၊ ကွေးသောလက်မဆန့်မီ ဆန့်သောလက် မကွေးမီ' တွေ့နိုင်ခြေ ရှိသည် ဟူ၍လည်းကောင်း အလိုအလျောက် သဘောပေါက်ထားပြီး ဖြစ်နေကြ၏။ ချစ်ခင်ရသည့် ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ သားသမီး၊ မိဘဆွေမျိုး နာရေးကို ပဋ္ဌာစာရီ ကိသာဂေါတမီတို့အဖြစ်နှင့် ယှဉ်ကာ ဖြေသိမ့်နိုင်ကြသည်။ မုဆိုးမဘဝနှင့် မိဘမဲ့အဖြစ်ကို ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေများက ထောက်ထားညှာတာ ကွက်လပ်ဖြည့် ရိုင်းပင်းကူညီနေကျ ဖြစ်ခဲ့

၏။ ဤသည်ကို လူ့ဝတ္တရားတစ်ရပ်အဖြစ် နားလည် လက်ခံထားကြသည်။ ချစ်ခင် မြတ်နိုးသူနှင့် သေကွဲ သို့မဟုတ် ရှင်ကွဲ ကွဲရလျှင်လည်း လူအတော်များများပင် ကာလအတိုင်းအတာ တစ်ခုအတွင်း ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင် ပြန်လည် ရပ်တည်နိုင်ကြသည်။ မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အားပေးပံ့ပိုးမှုမှာ နီးစပ်ရာ အလိုက်သင့် တပိုင်တနိုင် စောင့်ရှောက်ခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်၏။

တကယ်တော့ ကျွန်မတို့၏ လူမှုရေးပုံစံသည် အခြေအနေဆိုးတစ်ရပ်ကြုံလာလျှင် ဘဝကို လက်သင့်ခံကာ အဆင်ပြေအောင် အလိုက်သင့် ညှိယူသွားတတ်သည့် တရားသေပုံစံ၌သာ အဆုံးသတ်နေကျ။ စိတ်ဒုက္ခ၊ လူဒုက္ခ ရောက်သူများကို တပိုင်တနိုင် ကူညီစောင့်မမှုမှာလည်း အမှတ်မထင် ပြုမြဲ ဝတ္တရားတစ်ရပ်မျှသာ။

ရှယ်ရဲလ် ဆင်းဘတ်ကတော့ သူ့သောက ပရိဒေဝကို အခြေခံကာ အလားတူ စိတ်ဒုက္ခသည် ပေါင်းများစွာ၏ ဘဝကို ကူညီ ဆယ်တင်နိုင်ရေး နည်းလမ်း ရှာတွေ့ခဲ့သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးရှိ အခြေအနေ မကောင်းရှာသော မုဆိုးမများ၊ ချစ်ခင်ဆုံးရှုံးရသော စိတ်ဒုက္ခသည်များ၊ လူမှုရေးအသိုင်းအဝန်း၌ မျက်နှာငယ်ရသော အလုပ်လက်မဲ့များ၊ ထောင်ထွက်များ၊ လိင်မှုအကြမ်းဖက်ခံ သားကောင်များ၊ လိင်တူချစ်သူများ၊ တစ်ကိုယ်ရေ မိခင်များ အားလုံးဘက်မှ ရပ်တည် နားလည်ပေးခဲ့သည်။ အချင်းချင်း စည်းလုံးညီညာ ရိုင်းပင်းမှုဖြင့် စိတ်ဓာတ်အင်အား တိုးမြင့်အောင်၊ ဘဝအခြေအနေ မြင့်မားအောင် အသင်းအဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်း လှုပ်ရှားနိုင်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ညှိုးနွမ်း ခံစားနေရသူများအတွက် ဆောင်ရွက်နေသူများအကြောင်းလည်း ဖော်ပြထား၏။ တစ်ယောက်အားနှင့် ယူသော် မရ၊ စုပေါင်းအင်အားဖြင့် လောကခံကို ရင်ဆိုင် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်လာသူများအကြောင်းလည်း အထောက်အထားနှင့်တကွ တင်ပြထားသည်။

ကျွန်မစိတ်ထဲ အရှေ့တိုင်းဒဿနနှင့် အနောက်တိုင်းသားတို့၏ လက်တွေ့ပြဿနာ ဖြေရှင်းနည်းကို ချိန်ထိုးနေမိ၏။ ရှယ်ရဲလ်သည် စိတ်ဒုက္ခဆင်းရဲခံစားနေရသော အဖြစ်၌ ရပ်တန့်မနေ၊ အလားတူ ဖြစ်ရပ်ကို နီးစပ်ရာ လေ့လာသည်။ နယ်နိမိတ် တိုးချဲ့၍ အဖွဲ့ဖွဲ့သည်။ အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ဓာတ်အင်အား မြင့်တင်ရေး လုပ်သည်။ ကံဆိုးသူများအတွက် ကျောထောက်နောက်ခံ အခွင့်ကောင်း ဖန်တီးပေးရေးကို အလေးအနက်ထား၍ နည်းလမ်းရှာ ကူညီသည်။ ထိရောက်မှု ရှိ မရှိ စနစ်တကျ

သုတေသနပြု၍ မှတ်တမ်းတင်သည်။ အကြံဉာဏ်ကောင်း စုဆောင်းသည်။ နည်းသစ် ထွင်၍ လမ်းသစ် ဖျိုးသည်။

ဤ မုဆိုးမ တစ်ဦး၏ ကြိုးပမ်းချက်သည် လောကဓံကို အရှုံးမပေးလိုသော လူသားအားလုံးနှင့် ဆိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ကျွန်မသည် မျက်ရည်ရစ်ဝဲ နှင့်နဲ့စွာ ခံစားရင်း ဤစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ခွင့် ရခြင်းအတွက် ထုတ်ဝေသူကို များစွာ ကျေးဇူးတင်နေမိသည်။

နုတ်မောက်အနီချို