

စာရေးသူ၏ အမှာစကား

The Comfort Book စာအုပ်ကို ဖတ်မိတဲ့အချိန်က ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်လည်း ဒီစာအုပ်လေးကို စိတ်ဝင်စားစွာ ဖတ်မိခဲ့တာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ စာအုပ်လေးရဲ့ မူရင်းစာရေးဆရာ Matt Haig ကတော့ အင်္ဂလိပ်လူမျိုး စာရေးဆရာ ဂျာနယ်လစ်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး ကလေးစာပေ၊ လူငယ်စာပေတွေ အရေးများသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးဆရာ Matt Haig ကိုယ်တိုင်က အသက် ၂၄ နှစ်အရွယ်မှာ စိတ်ကျဝေဒနာ ခံစားခဲ့ရပြီး မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ဖို့လည်း စဉ်းစားခဲ့ဖူးသူတစ်ယောက် ဖြစ်နေပါသေးတယ်။ သူ့ဘဝရဲ့ မှောင်မိုက်တဲ့ကာလတွေကို သူ ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ခဲ့သလဲ၊ ဖြတ်သန်းခဲ့သလဲ ဆိုတာရယ်၊ စိတ်ကျဝေဒနာကို သူ ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခဲ့သလဲဆိုတာ ရယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သူ့ရဲ့အမြင်၊ ခံစားချက်အတွေးတွေကို သူ့ရဲ့စာတွေထဲမှာ ထည့်သွင်းရေးသားလေ့ ရှိတတ်ပါတယ်။ သူကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတဲ့ စိတ်ကျဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို အခြေခံပြီး စာအုပ်အဖြစ် ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ **Reasons to stay alive** စာအုပ်ဟာ ဗြိတိန်နိုင်ငံရဲ့ ရောင်းအားအကောင်းဆုံး စာအုပ်စာရင်းတွေထဲမှာ ရက်သတ္ပတ်ပေါင်းများစွာ

ပါဝင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူ့ရဲ့လက်ရာတွေထဲက **Dead Fathers Club, Shadow Forest, Reasons to Stay Alive** နဲ့ **The Midnight Library** စတဲ့ စာအုပ်တွေဟာ ထင်ရှားပြီး စာပေဆုတွေလည်း ရရှိခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

The Comfort Book စာအုပ်ကို ဘယ်လိုစာအုပ်မျိုးလဲဆိုပြီး သတ်မှတ်ဖို့တော့ နည်းနည်းခက်မယ်လို့ထင်ပါတယ်။ မူရင်းစာရေးသူကိုယ်တိုင်က ဒီစာအုပ်ဟာ ဘဝလို့ပဲ ရှုပ်ထွေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆောင်းပါးလည်း မဟုတ်၊ ဝတ္ထုလည်းမဆိုသာ၊ စာညွန့်လည်း မဟုတ်ပြန်၊ လိုက်လျောပြေပြစ်အောင် စီစဉ်ထားတာမျိုးလည်းမဟုတ်ဘဲ အတွေးတွေ၊ ဆိုရိုးတွေ၊ သူ နှစ်သက်တဲ့ စာအုပ်၊ ရုပ်ရှင်စာရင်းတွေ၊ ကြားဖူးနားဝအကြောင်းအရာတွေ စသဖြင့် စိတ်ကူးတည်ရာ၊ တွေးမိသမျှ ချရေးထားတာမျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ အမှန်က မူရင်းစာရေးသူ စိတ်ကျဝေဒနာခံစားနေရတဲ့ ကာလအတောအတွင်း တွေးမိတဲ့စိတ်ကူးလေးတွေ၊ သူ့ကို တစ်စုံတစ်ရာ မျှော်လင့်ချက်ပေးခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေ၊ တစ်ခါတစ်ရံ ပျော်ရွှင်နှစ်သိမ့်မှုပေးနိုင်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်လေးတွေကို ချရေးထားခဲ့ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ခွန်အား တိုးပွားစေနိုင်မယ့် စာမျိုးရယ်လို့လည်း တိတိကျကျ မဟုတ်သလို စိတ်ကျဝေဒနာ ကြုံတွေ့ခံစားနေရသူတွေအတွက် “ထွက်ပေါက်က ဒါပါ” ဆိုပြီး အဖြေရှာ လမ်းညွှန်ပေးထားတာမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သူ စိတ်ကျဝေဒနာခံစားနေရတဲ့ကာလတစ်လျှောက်မှာ တွေးမိတဲ့ အတွေးလေးတွေ။ သေချာတာတစ်ခုက အဲဒီအတွေးလေးတွေကို ဖက်တွယ်ရင်းနဲ့ပဲ စိတ်မှောင်မိုက်နေတဲ့ ကာလကို သူ ဖြတ်သန်းနိုင်ခဲ့တာပါပဲ။ အဲဒါလေးတွေကို အရင်းအတိုင်း မျှဝေထားပေးခဲ့ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြောရရင် ကုထုံးတစ်ခုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ် စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်လိုပဲ စိတ်ဓာတ်ကျခဲ့ဖူးသူတစ်ယောက်က အဖော်ရအောင် စကားစမြည် လာပြောပေးနေသလိုမျိုး ခံစားရမယ့် စာစုလေးတွေလို့ ဆိုရပါမယ်။ Matt Haig က **The Comfort Book** စာအုပ်လေးမှာ ရေးထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ချင်သလိုသာ ဖတ်ပါတဲ့၊ အစကပဲ ဖတ်ဖတ်၊ အလယ်က ဖတ်ဖတ်၊ နောက်ဆုံးကနေ ပြောင်းပြန်လွန်ပြီးပဲ ဖတ်ဖတ်...

တချို့စာမျက်နှာတွေ စုတ်ဖြဲချင် စုတ်ဖြဲပစ်လိုက်ပါစေဦး၊ ဘာမှ ပြဿနာမရှိဘဲ ဖတ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်တဲ့။ သူ ပြောသလိုပဲ စာပုဒ်တွေက ခေါင်းစဉ်တစ်ခုတည်းအောက်မှာ ရှိမနေတဲ့ အတွေးပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုခဲ့ဖူးသလို ကိုယ် စိတ်ဓာတ်ကျနေချိန်မှာ ဘေးနားကနေ စကားစမြည် လာပြောပေးနေသလိုမျိုးပါ။

အခု “စိတ်အတွက် ဖတ်စာ” လို့ အမည်ပေးပြီး ဘာသာပြန်ဖြစ်ခဲ့တာကလည်း **The Comfort Book** ရဲ့ စဆုံးတစ်အုပ်လုံးကို ပြန်ဆိုထားခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီစာအုပ်လေးကိုဖတ်ရင်း စာအုပ်ထဲက စိတ်ထဲတွေ့မိတဲ့စာပိုဒ်လေးတွေကို ဆီလျော်အောင် ကောက်နုတ်ပြန်ဆိုထားခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့အကြောင်းအရာလေးတွေကတော့ နည်းနည်းလေး ဝိရောဓိဖြစ်စေနိုင်မလား မသိဘူး။

အထူးသဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်မှာ သတိနဲ့နေထိုင်တတ်ဖို့ ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာ အယူအဆနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင်ပေါ့။ Matt Haig ကတော့ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်လာမယ့် မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာကို ဦးစားပေးပုံရတာကိုး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါကလည်း ကျွန်တော်တို့အတွက် တစ်နည်းတစ်ဖုံ လိုအပ်တာပါပဲ။ လက်ရှိနာကျင်နေရတာတွေကို သတိရှိရှိ သိမှတ်နေဖို့ထက် အနာဂတ်မှာ ပျော်စရာတွေ ကြုံတွေ့ရနိုင်သေးတယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကလေးနဲ့ လက်ရှိစိတ်ဒဏ်ရာကို အားတင်းရင်ဆိုင်နေမိတာမျိုးပေါ့။

ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ပြီးရင် စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ အဖြေရှာတွေ့သွားမှာပါလို့ လမ်းညွှန်အာမခံပေးနိုင်တာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ကျဝေဒနာခံစားခဲ့ဖူးသူတစ်ယောက်က သူ မြင်ခဲ့ တွေးခဲ့ဖူးတာလေးတွေကို ဘေးနားကနေ စကားစမြည် လာထိုင်ပြောပေးနေသလိုမျိုးလေးတော့ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အဖော်ပေါ့နော်၊ ကိုယ် တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့ အတွေးလေးကပဲ စာဖတ်သူကို နှစ်သိမ့်မှုလေး ရစေလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။



မိုးစက်ငြိမ်း