မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ
နိဒါန်း

အပိုင်း (၁)
မျက်လှည့်ပစ္စည်းဆိုင်အတွင်းသို့

မျက်လှည့်အစစ်	၃
ငြိမ်သက်နေသောခန္ဓာကိုယ်	၁၉
ရုသ်၏လှည့်စားမှု – ၁	၅၅
စဉ်းစားခြင်းအကြောင်းကို စဉ်းစားခြင်း	၅၉
ရုသ်၏လှည့်စားမှု – ၂	၈၇
တိုးလာနေသော ဝေဒနာများ	၈၉
ရုသ်၏လှည့်စားမှု – ၃	၁၁၇
လိုအင်ဆန္ဒသုံးခု	၁၂၀
ရုသ်၏လှည့်စားမှု – ၄	၁၅၀

အပိုင်း (၂)
ဦးနှောက်၏ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှုများ

သင့်ကိုယ်သင် အသုံးချပါ	၁၅၇
လက်မခံနိုင်သောအရာ	၁၈၃
ဦးနှောက်ခွဲစိတ်ကုသရန် မဟုတ်ခဲ့ပါ	၂၁၅
ဘာမှမဟုတ်သောဘုရင်	၂၅၃

အပိုင်း (၃)
နှလုံးသား၏ လျှို့ဝှက်ချက်များ

စွန့်လွှတ်လိုက်ခြင်း	၂၇၅
နှလုံးသား၏အက္ခရာများ	၂၉၀
ကရုဏာတရားကို ထင်ရှားအောင်ပြခြင်း	၃၁၃
မြင့်မြတ်သောဘုံဘဝသို့	၃၃၃
စာအုပ်တွင်သုံးထားသော ဝေါဟာရများ	၃၄၅

ဘာသာပြန်သူအမှာ

လူတစ်ယောက်၏ ဘဝကံကြမ္မာကို မူလလမ်းကြောင်းမှ သွေဖည်၍ လုံးဝပြောင်းလဲသွားအောင် မျက်လှည့်ပြလိုက်သကဲ့သို့ စွမ်းဆောင်ပေးခဲ့သော အရာတစ်ခု၏အကြောင်းကို ရေးသားထားသောစာအုပ်ဖြစ်၍ ဤစာအုပ်၏ အမည်ကို **မျက်လှည့်**ဟု အမည်ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် အရက်စွဲနေသော ဖခင်၊ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ပွားနေသော မိခင်တို့နှင့်အတူ ဆင်းရဲနုံချာလှသော မိသားစုတစ်ခုတွင် နေထိုင်ကြီးပြင်းလာခဲ့ရသည့် လူငယ်တစ်ဦး၏ ဘဝဖြစ်စဉ်ကိုအခြေခံ၍ လူ့ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသား၏ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှုများနှင့် ၎င်းနှစ်ခု၏စွမ်းအားများကို ထိန်းချုပ် အသုံးချသော အခါ ထွက်ပေါ်လာသည့် အံ့မခန်းသောရလဒ်များကို စိတ်ဝင်စားဖွယ် တင်ပြထားပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို မူရင်းရေးသားသူ ဂျိမ်းအာရ်ဒိုတီသည် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ ထိပ်တန်းတက္ကသိုလ်ကြီးတစ်ခုဖြစ်သော စတန်းဖို့တက္ကသိုလ်၏ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော ခွဲစိတ်ကုသမှုပညာ ပါမောက္ခတစ်ဦးဖြစ်သည်သာမက ဆေးပညာ ဆိုင်ရာ သုတေသနလုပ်ငန်းကြီးများနှင့် ပရဟိတလုပ်ငန်းကြီးများတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍများမှ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေသော ပညာရှင် သမားတော်ကြီး တစ်ဦးဖြစ်သော်လည်း ဤစာအုပ်တွင် ၎င်းငယ်စဉ်က ဆင်းရဲနုံချာလှသော ကလေးဘဝကို ဖုံးကွယ်လျှို့ဝှက်ခြင်းအလျဉ်းမရှိဘဲ ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ အသေးစိတ် ရေးသားဖော်ပြထားသည်မှာ ချီးကျူးစရာ ကောင်းလှပါသည်။

ဦးနှောက်သည် အသိတရား၏ ဗဟိုဌာနကြီးဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ လုပ်ဆောင်မှုအားလုံးကို ၎င်းက ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနေသည်မှာ မှန်သော်လည်း ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်မှုများအပေါ်တွင် နှလုံးသား၏ခံစားမှုများက မည်သို့ လွှမ်းမိုးနေသည်ကို ဤစာအုပ်တွင် ရှင်းလင်းတင်ပြထားပါသည်။ ဦးနှောက်၏ ဆန်းကြယ်သော စွမ်းအားများကို ဖော်ထုတ်လေ့ကျင့်ရယူ၍ မိမိ၏ လိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝအောင် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဖန်တီးနိုင်သော်လည်း နှလုံးသား၏ ခံစားမှုကို လျစ်လျူရှုထားပါက မလိုလားအပ်သောရလဒ်များ မည်သို့ ပေါ်ထွက် လာနိုင်သည်ကိုလည်း စာရေးသူကိုယ်တိုင် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော ဘဝအတွေ့အကြုံ များဖြင့် ဤစာအုပ်တွင် တင်ပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသား၏လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှုများကို ထိန်းချုပ်အသုံးချသည့် နည်းလမ်းများကို ရုသ်၏လှည့်စားမှုများအဖြစ် အုပ်စု လေးခုခွဲ၍ စာရေးသူက တင်ပြထားပါသည်။ ဤစာအုပ်၏ အဓိက ဇာတ်လိုက်ကြီး ဖြစ်သော အမျိုးသမီးကြီးရုသ်က လူငယ်ကလေး ဂျင်မ်ကို သင်ကြားပေးခဲ့သော အဆိုပါနည်းလမ်းများသည် ထိုသင်ကြားမှုဖြစ်ရပ် ဖြစ်ပွားပြီးနောက် နှစ်ပေါင်း များစွာကြာသောအခါ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာက ရှာဖွေတွေ့ရှိ ခဲ့သော ဦးနှောက်၏လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှုများနှင့် ကိုက်ညီနေကြောင်း တွေ့ရ သည်မှာ အံ့ဩဖွယ်ရာဖြစ်ပါသည်။

ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ မည်မျှပင် ကြွယ်ဝချမ်းသာနေသည်ဖြစ်စေ နှလုံးသားကိုဖွင့်၍ ဘဝတူလူသားများနှင့် နှလုံးသားချင်းဆက်သွယ်ပြီး ၎င်းတို့ အပေါ် မေတ္တာကရုဏာ အကြင်နာတရားများ မျှဝေပေးနိုင်ခြင်း မရှိပါက ဘဝ၏ စစ်မှန်၍နက်ရှိုင်းသော ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မည်သို့မှ ရမည်မဟုတ်ကြောင်း ကိုလည်း စာရေးသူက တင်ပြထားပါသည်။ နှလုံးသားကိုဖွင့်ထားရန်အတွက် နှလုံးသားတွင် ဖက်တွယ်ထားရမည့် နှလုံးသား၏ ဘာသာစကားများ သို့မဟုတ် နှလုံးသား၏အက္ခရာများကိုလည်း စာရေးသူက ဖော်ထုတ်တင်ပြထားပါသည်။ မေတ္တာတရား၊ ကရုဏာတရားနှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းများ ထိပ်ဆုံးမှပါဝင်သော ထိုနှလုံးသား၏ အက္ခရာများကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးက နေ့စဉ်မပြတ် နှလုံးသွင်း၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသားများကိုဖွင့်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အချင်းချင်း စစ်မှန်၍ ဖြူစင်သော မေတ္တာကရုဏာနှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းများ အပြန်အလှန် မျှဝေပေးနိုင်ကြမည်ဆိုလျှင် ပို၍ငြိမ်းချမ်းသာယာသော ကမ္ဘာကြီးကို မလွဲမသွေ ရောက်ရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း ကိုလည်း စာရေးသူက မျှော်လင့်ချက်ကြီးမားစွာဖြင့် တင်ပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် စာရေးသူက ကရုဏာတရားပြည့်ဝသော ဆရာဝန် တစ်ဦးအနေဖြင့် လူနာများအပေါ် မြင်သည့်အမြင်နှင့် လူနာများအတွက် ခံစား ရသော စာနာသည့် ခံစားချက်များကိုလည်း ဖတ်ရှုရမည့်အပြင် ခွဲစိတ်ခန်းအတွင်း လူနာကို ခွဲစိတ်ကုသနေပုံများကို ရေးသားတင်ပြထားပုံမှာ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်၏ နေရာတွင် စာဖတ်သူကိုယ်တိုင် ရောက်ရှိနေသည့်အလား စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ခံစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ခွဲစိတ်ကုသမှုနှင့် ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို တင်ပြရာတွင် ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းများ၏ အမည်များကို ဆေးပညာဝေါဟာရများ အသုံးပြု၍ ဖော်ပြထားသော်လည်း ဆေးပညာ၏ ရှုပ်ထွေးနက်နဲမှုများကို ပညာရပ် ဆန်ဆန် ဖော်ပြခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဦးနှောက်၏ အခြေခံဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အခြေခံ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်အချို့ကိုသာ အကျဉ်းမျှ ထည့်သွင်းတင်ပြထားခြင်းဖြစ်၍ မည်သူမဆို အလွယ်တကူ နားလည်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ခြုံ၍ဆိုရလျှင် ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ခြင်းအားဖြင့် ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသား၏ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှုများကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ကောင်းစွာ သိရှိ နားလည် သွားမည့်အပြင် မိမိဘဝတွင် လစ်ဟာနေသည့်အရာများကို ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် ဆေးပညာနယ်ပယ်မှ ထိပ်တန်းပညာရှင်တစ်ဦးလည်းဖြစ် ပရဟိတလုပ်ငန်း နယ်ပယ်တွင် ထင်ရှားသော စေတနာရှင်ကြီးတစ်ဦးလည်းဖြစ်သည့် စာရေးသူ၏ အောင်မြင်သောဘဝဖြင့် မှတ်ကျောက်တင်ပြီးဖြစ်သော တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့် ကျင့်စဉ်များကို လိုအပ်သလို ထုတ်ယူအသုံးချနိုင်မည်ဖြစ်၍ စာဖတ်သူများ ဖတ်ရကျိုး ကောင်းစွာနပ်မည့် စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု အခိုင်အမာ ယုံကြည်မိပါသည်။

ဖော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား)