

အဲလိုနေထိုင်ရင်း အကြည်ဓာတ်လေးတွေ ပျောက်ဆုံးလာပြီး ဘဝဟာ အဆုံးသတ်ခါနီးလေ အဓိပ္ပာယ်မဲ့လေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ရှင်သန်နေသမျှ စက္ကန့် တိုင်းမှာလည်း ပူလောင်ခြင်းအတိနဲ့ ပျော်ရွှင်စရာရယ်လို့ မရှိဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်တွေကို လျော့ချနိုင်လာတဲ့အခါ လူဟာ အကြည်ဓာတ်လေး တွေပြည့်လာပြီး အကြည်ဓာတ်ရဲ့ အာနိသင်တွေနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်အေးချမ်းခြင်း အတိနဲ့ သက်ဆုံးတိုင် နေထိုင်သွားရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကတော့ "Dear me..." စာအုပ် လေးရဲ့ ဒုတိယအပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စာအုပ်ထဲမှာ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ရေးဖွဲ့ထားတဲ့ စာစုတိုလေးတွေ၊ reference ယူပြီး ဘာသာပြန်ထားတဲ့ ကမ္ဘာကျော် quotes တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အခက်အခဲ၊ အကြပ်အတည်းများလွန်းတဲ့ကာလမှာ ရေးသားခဲ့ရတာကြောင့် mood ဝင်လိုက်၊ မဝင်လိုက်ဖြစ်ရင်း ၇ လကျော် အချိန်ယူခဲ့ရတဲ့ စာအုပ်လေးဖြစ်ပါတယ်။ ပထမ စာအုပ် "thank u Ex" နဲ့ဆိုရင် အချိန်တစ်နှစ်ကျော် ကွာဟပြီးမှ ထွက်လာတဲ့ စာအုပ်လေးဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးကိုဖတ်တိုင်း Self-neglect တွေ ပျောက်ပြီး Self-care တွေ ရှိလာစေဖို့ ပူလောင်မှုတွေကင်းပြီး အကြည်ဓာတ်လေးတွေ ရှိလာစေဖို့ ကျွန်တော် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားတင်ဆက်ထားပါတယ်။

စာစုတွေထဲကနေ စာဖတ်သူတို့အတွက် အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာရှိသွားနိုင်ဖို့ မျှော်လင့်နေပါတယ်။

AD
your secret friend
your smart guy

AD ၏ အမှာစာ

လူတွေဟာ အခြားသူတွေ၊ အခြားအရာတွေကို လိုတာထက်ပိုပြီး ဂရုစိုက် ရင်း၊ တန်ဖိုးထားရင်း၊ ချစ်ရင်း၊ အချိန်ပေးရင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့၊ တန်ဖိုး ထားဖို့၊ ချစ်ဖို့၊ အချိန်ပေးဖို့ မေ့နေလေ့ရှိပါတယ်။

ဒါကို Self-neglect ဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ Self-neglect ဟာ မိမိ ဘဝကို အဖက်ဖက်ကနေ အောက်ဆုံးထိ ဆွဲချနိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ်က Self-neglect ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အချိန်မီ ဆင်ခြင်ပြီး Self-care ပြန်လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါ တယ်။ ဒါကတော့ "Dear Me..." စာအုပ်လေးရဲ့ ပထမအပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ပိုင်းကတော့ အကြည်ဓာတ် စုဆောင်းခြင်းပါ။

လူတွေဟာ ရှင်သန်ရသမျှ ကာလပတ်လုံး ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အေးချမ်းမှုကို ဦးစား မပေးဘဲ စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်တွေနဲ့ ယှဉ်တွဲနေထိုင်လေ့ရှိပါတယ်။ အချိန်ကုန်နေလေ့ ရှိပါတယ်။

