- မကြာသေးခင်ကပဲ ကျွန်မရဲ့စာအုပ်တွေဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ သန်းပေါင်း ၅၀ ထက်မက ရောင်းရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သန်းပေါင်း ၅၀ ထက်မကတဲ့ အလင်းတိုင်တွေဟာ နောက်ထပ် သန်းပေါင်း ၅၀ ထက်မကတဲ့ အလင်းတိုင်တွေအဖြစ် ကူးညှိပြီး အလင်းဓာတ် ပေးနိုင်ခဲ့ပြီလို့ စိတ်ကူးကြည့်မိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဖရောင်းတိုင်အလင်းတွေက ဘယ်လောက်တောင် အင်အားရှိလိုက်သလဲ။ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးကိုတောင် အလင်းရောင် အတူတကွ ပေးနိုင်ပါတယ်။

နိဒါန်း မှ

- အမှောင်မိုက်ဆုံးကာလတွေ ကျော်လွန်ပြီးတဲ့နောက် 'ရောဂါစာရင်း' ဆိုတာကို သတိရသွားပြီး လူဝီးရဲ့ စာအုပ်ကို ပြန်ဖတ်ခဲ့မိတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေဟာ ကျွန်မရဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိနေတာ သွားတွေ့တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားဖို့ ရွေးချယ်နိုင်တယ် ဆိုတာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး အဲဒီအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ပြန်လည်နုပျိုစေဖို့ ပုံမှန်အခြေအနေအတိုင်း ပြန်ရောက်ဖို့ ကျွန်မ ရွေးချယ်တယ်။ ပြုံးရွှင်ဖို့ ရယ်မောဖို့ ကျွန်မ ရွေးချယ်တယ်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများနှင့် နာကျင်မှုများကို ဆက်သွယ်ခြင်း မှ

- ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲနိုင်တယ် ဆိုတာဟာ အံ့ဩ ထူးဆန်းဖွယ် ဖြစ်ရပ်ပါ။ အဲဒီလို ချက်ချင်းလုပ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ဘဝလဲ ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ပြောင်းလဲမှုက အမြဲတမ်း ပိုပြီးကောင်းမွန်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အဆိုးမြင် အတွေးတစ်ခုနေရာမှာ အကောင်းမြင် အတွေးတစ်ခုကို အစားထိုးလိုက်တာ ဖြစ်လို့ပဲ။

အတွင်းစွဲအဟောင်းများကို ပြောင်းလဲခြင်း မှ

- ကျွန်မဟာ ဂုဏ်သိက္ခာ ရှိတဲ့ မိဘမျိုးရိုးက ဆင်းသက်လာတာပါ။ လူ့တန်ဖိုးနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကို သင်ကြားပေးခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝခရီးလမ်းကို လျှောက်လာရင်း တစ်နေရာရာမှာ အဲဒါတွေ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်လေးနဲ့ မူးယစ်ဆေးကို စပြီး သုံးစွဲတဲ့သူ ဖြစ်သွားတယ်။ အစကတော့ ကျွန်မ မသိခဲ့ဘူး။ မလုပ်နဲ့လို့ တားဆီးပေးတဲ့သူတွေအစား ကျွန်မ အနားမှာ သွေးထိုးမြှောက်ပင့်ပေးတဲ့သူတွေပဲ ပတ်လည်ဝိုင်းနေတော့ ကျွန်မ ဆေးစွဲခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်မထက် အသက် နှစ်ဆလောက် ကြီးတဲ့သူက မတော်မတရား ပြုကျင့်တာ ခံခဲ့ရတယ်။

စွဲလမ်းမှုများကို ကျော်လွှားခြင်း မှ

- ဆရာဝန်ဆီမှာ ရက်ချိန်းအတိုင်း ပြန်ပြတဲ့အခါ ထူးခြားတဲ့ ဖြစ်ရပ်ဆန်းတစ်ခုခု ဖြစ်နေလိမ့်မယ်လို့ အသေအချာ ယုံကြည်နေမိခဲ့တယ်။ တကယ်ပဲ ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ တစ်ချိန်တုန်းက ရှိခဲ့ဖူးတဲ့ အသားမာကျိတ် ခြောက်ခုစလုံးဟာ ခြေရာလက်ရာ အစအန လုံးဝ မကျန်အောင် ပျောက်ကွယ်သွားပြီလေ။ ဆရာဝန်နှစ်ဦးသုံးဦးကတော့ ခေါင်းကုတ်လိုက်၊ ဘယ်လို လုပ်ပြီး ပျောက်သွားတာလဲလို့ မသဲမကွဲ ပြောလိုက်နဲ့ပါပဲ။ အံ့ဩစရာ ဖြစ်ရပ်ဆန်းတစ်ခုတော့ ဖြစ်လာပြီ။

ကြွယ်ဝမှုကို ဆွဲဆောင်ခြင်း မှ

- ကျွန်မ ကလေးဘဝမှာပဲ လူငါးဦးက ဗလက္ကာရ ပြုကျင့်တာကို ခံခဲ့ရတယ်။ အသက် ၁၅ နှစ်မွေးနေ့ မရောက်ခင်ညမှာ ကျွန်မ ကိုယ်ဝန်ရခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ ပျက်ကျသွားတယ်။ ကျွန်မဟာ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်မှုနဲ့ တီထွင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေမှာ ပါရမီ ပါခဲ့ပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ လုံးဝ မယုံကြည်ခဲ့ဘူးလေ။ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း'ထဲမှာ ပါတဲ့ အခိုင်အမာ ယုံကြည်ချက်တွေကို စပြီး ရွတ်တဲ့အချိန်မတိုင်မချင်း မယုံကြည်ခဲ့တာ။

ချစ်တတ်ဖို့ သင်ယူခြင်း မှ

- လူဝီး မျှဝေထားတဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ယုံယုံကြည်ကြည် ပြောပြီး တရားထိုင်တယ်။ သူ ပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေအတိုင်း လိုက်နာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဆိပ်အတောက်တွေ ဖယ်ရှားဖို့ ရိုးရှင်းတဲ့ အစားအစာတွေပဲ စားတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ မှန်မှန် လုပ်နိုင်ဖို့၊ ကုစားဖို့ အချိန်ပေးတာတွေလည်း ပါတာပေါ့။ ခုနစ်ရက် ကြာတဲ့အခါ ဆရာဝန်ဆီ ပြန်သွားပြီး ပြပါတယ်။ ကျန်းမာရေး လုံးဝ ကောင်းနေပြီလို့ ဆရာဝန်က အတည်ပြုပေးလိုက်တဲ့အခါ ကျွန်မဟာ မူးမေ့မလိုတောင် ဖြစ်သွားတယ်။

မအီမသာ ဖြစ်မှုများထဲက ကုစားပျောက်ကင်းခြင်း မှ

အသိဉာဏ်ကို အမှန်တကယ် ပွင့်လင်းစေတဲ့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက ရှိတဲ့ လူတွေဟာ လူဝီး ဟေးရဲ့ စိတ်ခွန်အားပေးစာပေနဲ့ သင်ကြား လမ်းညွှန်မှုတွေအပေါ် သူတို့ရဲ့ နှစ်သက်ကျေနပ်မှုတွေ၊ လူဝီးက သူတို့ဘဝထဲကို ယူဆောင်လာပေးတဲ့ ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ် ဖြစ်ရပ်တွေအတွက် ကြည်နူးဝမ်းမြောက်မှုတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ အသက်အရွယ်မရွေး၊ ဘဝနောက်ခံ အကြောင်းအရာမျိုးစုံ၊ ယောကျ်ားမိန်းမ ပေါင်းစုံတို့က အူလှိုက်သည်းလှိုက် သီးသန့် ထိခိုက်ခံစားရတာတွေ၊ ထိတ်လန့်အံ့ဩဖွယ် ဖြစ်ရပ်မှန် ဇာတ်လမ်းတွေကို ပြန်ပြောင်းပြောပြခဲ့ပါတယ်။

သူတို့ တစ်ဦးချင်းစီဟာ အကောင်းတွေ ဖြစ်လာအောင် ဘဝကို ဘယ်လို ဘယ်ပုံ ချစ်မြတ်နိုးလိုက်တာနဲ့ များပြားလှတဲ့ အကောင်းမြင်နည်းလမ်းတွေ၊ ထူးဆန်း အံ့ဩဖွယ်နည်းလမ်းတွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်သွယ်နိုင်တယ် ဆိုတာတွေ၊ အဲဒီ အကောင်းအမွန်တွေကို သူတို့က တခြားသူတွေဆီ ဆက်လက်ဖြန့်ဝေပေးခဲ့တယ် ဆိုတာတွေ၊ ဒါတွေကို ရှေ့ဆက် လုပ်ဆောင်ရင်း ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုစွမ်းအားတွေ အညွန့်တလူလူ ဖြစ်လာတယ် ဆိုတာတွေကို ပြန်လည် ပြောပြခဲ့ကြပါတယ်။

ဒီစာမျက်နှာတွေထဲက အကြောင်းအရာတွေကို ဖတ်ရင် ရယ်မိ၊ ငိုမိ၊ စာနာ နားလည်စိတ်တွေနဲ့ ခေါင်းညိတ်မိပါလိမ့်မယ်။ အချစ်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ အလုပ်၊ ငွေကြေး၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ အခြားကိစ္စတွေ စသဖြင့် အကြောင်းအရာတွေကတော့ ကျယ်ပြန့်လှပါတယ်။ သူတို့ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုတွေကို ဖွင့်အန် သွန်ချကြတာတွေဟာ အင်မတန် စစ်စစ်မှန်မှန်နဲ့ အတွင်းကျကျ ဖြစ်လှပါတယ်။

အခန်းတစ်ခုစီရဲ့ နောက်ဆုံးတိုင်းမှာ လူဝီးရဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ထည့်သွင်းထားတာမို့ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အံ့ဩဖွယ် ဖြစ်ရပ်ဆန်းတွေ ဖန်တီးနိုင်အောင် ဒီစာအုပ်က ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မာတိကာ

- ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ — က
- နိဒါန်း — ၁

အပိုင်း (၁)
ကျန်းမာရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွှယ်နေသော အကြောင်းအရာများ

၁။ မအီမသာဖြစ်မှုများထဲက ကုစားပျောက်ကင်းခြင်း — ၃
၂။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများနှင့် နာကျင်မှုများများကို ဆက်သွယ်ခြင်း — ၄၅
၃။ စွဲလမ်းမှုများကို ကျော်လွှားခြင်း — ၇၉

အပိုင်း (၂)
နေ့စဉ်ဘဝ

၄။ ကြွယ်ဝမှုကို ဆွဲဆောင်ခြင်း — ၁၁၅
၅။ အလုပ်အကိုင် စိန်ခေါ်မှုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း — ၁၃၃
၆။ ကလေးများနှင့် မိသားစု ပြဿနာများ — ၁၆၇
၇။ ချစ်တတ်ဖို့ သင်ယူခြင်း — ၁၉၇

အပိုင်း (၃)
စိတ်ခံစားမှုများနှင့် အပြုအမူ

၈။ စိတ်ကြံ့ခိုင်မှု အောင်မြင်ရေး — ၂၃၁
၉။ အတွင်းစွဲအဟောင်းများကို ပြောင်းလဲခြင်း — ၂၆၃
၁၀။ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှာဖွေခြင်း — ၂၉၇

- နောက်ဆက်တွဲ — ၃၃၃