နိုင်ငံတကာတွင် အုပ်ရေ တစ်သန်းကျော် ရောင်းချပြီးဖြစ်သည့် စာအုပ်

The Subtle art of not giving a F*ck

MARK MANSON



ဂရု မစိုက်ခြင်း အနုပညာ

#1 International Bestseller

ဘဝနေနည်း အသစ်

ချမ်းမြေ့ဝင်း ဘာသာပြန်သည်။

ဇာစ်မြစ်
စာအုပ်ထုတ်ဝေရေး

ဘာသာပြန်သူ၏အမှာ

၂၀၁၇ နှစ်ကုန်ပိုင်းအချိန်တွေဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အမှောင်မိုက် ဆုံးအချိန်တွေ။ အသက်က သုံးဆယ်စွန်းစွန်း၊ ဘဝကို အားနဲ့မာန်နဲ့ရင်ဆိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်နေချိန်၊ မထင်မှတ်ထားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုကြောင့် မောင်းတင်ထား သမျှတွေ အကုန်ပြတ်ထွတ်ကုန်တယ်။ ပြင်ဆင်ထားတဲ့အရာတော်တော် များများကလည်း ယိုင်နဲ့နဲ့ဖြစ်ကုန်တယ်။ အရှေ့ကိုဆက်ဖို့ဆိုတာလည်း ဝေ ဝါးဝါးရယ်။။။

အဲဒီအချိန်မှာ Mark Manson ရဲ့စာအုပ်ကို ဖတ်မိတယ်။ သူ့စာအုပ်က ရှင်း တယ်၊ ရိုးတယ်၊ ရိုင်းတယ်။ ဖတ်တဲ့သူကို ချိုချိုသာသာဆွဲဆောင်တဲ့ စာအုပ် မဟုတ်ဘူး။ Self-help လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေး စာအုပ်တွေ ကြားမှာ သူ့စာအုပ်က ထင်းထင်းကြီးဖြစ်နေတယ်။ သူ့စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးတဲ့ အချိန်မှာ စိတ်ချမ်းသာသွားတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှု တွေကို ပိုပြီးနားလည်လာတယ်။ ဒုက္ခဆိုတဲ့ စက်ယန္တရားရဲ့ အသေးစိတ် လည်ပတ်ပုံတွေကို သဘောပေါက်လာတယ်။ ပြဿနာတွေကို စနစ်ကျကျ ရင်ဆိုင်ဖို့ ပိုသိလာတယ်။။။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဆရာကြီးတော့ မဟုတ်ပါ။ ဘာစာအုပ်မှ လည်း မရေးဖူးပါ။ ဘဝဆိုတာကြီးကို စိုက်ကြည့်ရင်း ဇဝေဖြစ်နေတဲ့ လူ တွေထဲက တစ်ယောက်ပါပဲ။ လမ်းအမှန်ကို ပြနိုင်သူလည်း မဟုတ်ပါ။ ဒီ စာအုပ်ကို တခြားသူတွေကို ဖတ်စေချင်စိတ်ပဲရှိတယ်။

Mark Mnson ကို email ကနေ ကိုယ်တိုင်ဆက်သွယ်ပြီး ဘာသာပြန်ဖို့

စာချုပ်ချုပ်ချင်ကြောင်း ပြောတော့ သူက ကြည်ကြည်ဖြူဖြူပဲ လက်ခံတယ်။ သူကိုယ်တိုင်လည်း သူ့ကိုယ်သူ ဆရာကြီးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားတာမျိုး မရှိပါဘူး။ စာအုပ်ကိုဖတ်ကြည့်ရင် သူ့ရဲ့အားနည်းချက်တွေ၊ အမှားတွေကို ရေးထားတာပိုများနေတာ တွေ့ရမှာပါ။

ဒီစာအုပ်ဟာ အောင်မြင်ရေးစာအုပ်မဟုတ်သလို ချမ်းသာနည်း စာအုပ်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အမြန်ဆုံး စိတ်ချမ်းသာနည်းတွေ စုထားတဲ့ စာအုပ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ တက်ကျမ်းလည်း မဟုတ်ဘူး။

လူ့ဘဝရဲ့ ရှောင်မရတဲ့ ပြဿနာပေါင်းသောင်း ခြောက်ထောင်ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အကြံပေးတဲ့စာအုပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုပ်ပွနေတဲ့ လူ့ဘဝကို နည်းနည်းလေး ပိုပြီးရှင်းသွားအောင် ကြည့်တတ်ဖို့ပါ။ အရာရာတိုင်းကို ဂရုစိုက်နေရတဲ့ ဒီနေ့ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ဂရုမစိုက်ခြင်းအနုပညာကို ရိုးရိုးလေးပဲပြောပြတဲ့ စာအုပ်ပါပဲ။

ချမ်းမြေ့ဝင်း

၂၀၁၈၊ ဖေဖော်ဝါရီလ။

*****