မာတိကာ

- အမှာစာ .... (က)
- **သင်ဟာ သင့်ဦးနှောက်ကို ပိုင်ဆိုင်ထိန်းကျောင်းနိုင်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ၁**
- အံ့သြရောကောင်းတဲ့ သင့်ဦးနှောက် ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်ပါသလဲ။ ၃
- ဦးနှောက်ဆိုင်ရာ အရေးပါတဲ့ ဓာတုပစ္စည်း (၆)မျိုးနဲ့ ဘာကြောင့် သူတို့က အရေးပါရတာလဲ။ ၂၀
- သင့်ဦးနှောက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အံ့အားသင့်စရာအချက် (၃၉)ချက် ၂၃
- သင့်ဦးနှောက်စွမ်းအား မြင့်မားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်မလဲ။ ၂၇
- ဘဝနေနည်း လျှို့ဝှက်ချက် (၁၅)ချက် ၂၇
- ထက်မြက်သွက်လက်တဲ့ ဦးနှောက်ဖြစ်ရန် သီတင်းအပတ်စဉ် စားသင့်တဲ့ အာဟာရ (၆)မျိုး ၃၉
- သင့်မှာ စဉ်းစားမှုကို တိုးတက်စေနိုင်တဲ့ ပရိုတင်း(၂)မျိုး ၄၈
- **စိတ်ပိုင်း၊ ကောင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် လွယ်ကူတဲ့ အလေ့အကျင့်(၄)မျိုး ၅၁**
- စိတ်ပိုင်းလေ့ကျင့်မှု (၁၆)ခုဖြင့် သင့်စိတ်စွမ်းအား ထက်မြက်အောင်လုပ်နည်း ၅၅
- စိတ်ဖြင့် ကြည့်တင်မြင်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် သင့်စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ပေးပါ။ ၆၂
- မေတ်ကျူတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချနိုင်စေတဲ့ နည်းလမ်း(၅)သွယ် ၆၆
- စိတ်နေစိတ်ထား ကောင်းအောင် အားပေးတဲ့ အစားအစာ (၁၃)မျိုး ၇၆
- စိတ်မှာ ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေတဲ့ ဟိုမုန်း (၆)မျိုး ၈၅
- ကျန်းမာပျော်ရွှင် အကောင်းမြင် ၉၆
- သင့်စိတ်ပိုင်းစဉ်းစားမှုကို ပြောင်းစေတဲ့ အပြုသဘော စိတ်ပညာ ၁၀၃
- ပျော်ရွှင်စရာနည်းလမ်း (၇) ဖြာ ၁၀၄
- ရယ်မောခြင်းနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး (ရယ်မောခြင်းဖြင့် ပြဿနာများကို မောင်းထုတ်လိုက်ပါ။) ၁၀၈
- အိပ်မက်နဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား ၁၁၃
- စိတ်ဓာတ်မြင့်မားကောင်းနေစေရန် အထောက်အကူပြုတဲ့ အမိုင်နိုအက်ဆစ်(၅)မျိုး ၁၁၄
- **သင့်မှတ်ဉာဏ် တိုးတက်အောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်မလဲ။ ၁၂၁**
- မှတ်ဉာဏ်ပိုကောင်းအောင် စားနိုင်တဲ့ အစာ(၅)မျိုး ၁၂၁
- မေ့လျော့မှုကို ကျော်လွှားစေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်း(၈)သွယ် ၁၂၅
- ကွန်ပျူတာမှာ အပည်များကိုမှတ်မိသလို မှတ်မိစေရန် လေ့ကျင့်နည်း(၁၀)နည်း ၁၂၉
- စိတ်စွမ်းရည်အမြန်တိုးအောင် ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။ ၁၃၄
- ဦးနှောက်စွမ်းအားကောင်းအောင် ရှုရှိုက်တဲ့နည်းလမ်းကို သုံးပါ။ ၁၃၄
- ဘေးကင်းစေရန် သတိထားရမယ့် အချက်များ ၁၃၇
- စမတ်ကျတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုထိုင်မလဲ။ ၁၃၉
- တစ်နေ့မှာ (၁၂)မိနစ် အချိန်ပေး လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ပိုစမတ်ကျအောင် ပြုလုပ်နည်း ၁၄၁
- မှတ်မိမှုအားကောင်းစေရန် သုံးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်း(၆)သွယ်။ ၁၄၄
- ဦးနှောက်စွမ်းဆောင်အား အများကြီး ဆုံးရှုံးစေတဲ့ အရာများ ၁၄၇
- အရက်သောက်ခြင်းနဲ့ ဦးနှောက်စွမ်းဆောင်အား ၁၄၇
- ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေတဲ့ အစာတွေက ဘာကြောင့် Dump (သုံးမရတဲ့ပစ္စည်းပုံ) ဖြစ်စေတာလဲ။ ၁၅၂
- ဘဝတစ်သက်တာ သင်ယူရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရန် အချက်(၁၅)ချက် ၁၅၄
- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်အားငယ်ခြင်း ၁၅၇
- စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း အမျိုးအစား (၅)မျိုး ၁၅၈
- စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေမှုကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်း (၁၆)မျိုး ၁၆၅
- စိတ်ဖိစီးမှုကင်းကင်း သက်ရှင်နေနိုင်ရေးအတွက် အကြံပြုချက် (၂၉)ချက် ၁၇၁
- သင့်ဦးနှောက်က ဘာကြောင့် ဂေါ့ဖီတဆိုတဲ့ဆေးဝါး လိုအပ်တာလဲ။ ၁၇၃
- သင့်အနေနဲ့ ဘာကြောင့် နိုင်ငံခြားဘာသာစကားတစ်ခုခုကို သင်ယူသင့်ပါသလဲ။ ၁၇၆
- အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ ဘယ်လိုစဉ်းစားတတ်ကြပါသလဲ။ ၁၈၀
- ကျားမရဲ့မှတွင် တွေ့ရတဲ့ ရုပ်ပိုင်းကွဲပြားခြားနားမှုများက အမှန်တကယ် ဘာကိုရည်ညွှန်းပါသလဲ။ ၁၈၁
- ဘာသာတရားမှာ သက်ဝင်ယုံကြည်မှုရှိသူများက ထိုသို့သက်ဝင်ယုံကြည်မှု မရှိသူများထက် စိတ်ဓာတ်ကျမှုနည်းပြီး စိတ်မှာ ကျေနပ်အားရမှု ဘာကြောင့် များရတာလဲ။ ၁၈၅
- ဘာသာတရားယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များက ဘာအဓိပ္ပာယ်ဆောင်ပါသလဲ။ ၁၈၈
- **မှတ်ဉာဏ်အမျိုးမျိုးနှင့် မှတ်ဉာဏ်တွေက ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ။ ၁၈၉**
- သင့်ဦးနှောက်က မှတ်မိမှုတွေကို ဘယ်လိုမှတ်တမ်းတင်ပြီး ဘယ်လိုတည်ဆောက်ကြပါသလဲ။ ၁၉၂
- လူတွေ ဘာကြောင့်မေ့တတ်ပါသလဲ။ ၁၉၄
- အရေးကြီးတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဆိုင်ရာဖြစ်ရပ်တွေကို ဘာကြောင့်မှတ်မိကြပါသလဲ။ ၁၉၆
- အသက်ကြီးလာတဲ့ ဦးနှောက်နှင့် ပတ်သက်လို့ ယုံမှတ်နေမှုများ ၂၀၁
- လေဖြတ်ခြင်း ၂၀၅
- လေဖြတ်မှုပုံစံအမျိုးမျိုး ၂၀၆
- လေဖြတ်တာမျိုးတွေမဖြစ်အောင် လိုက်နာရန် အကြံပြုချက်(၈)ချက် ၂၀၇
- လေဖြတ်မှုအသေးစားကလည်း ထင်ထားတာထက် ဘေးဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ၂၁၁
- **စိတ်ပူပင်သောကရောက်မှု ၂၁၂**
- စိတ်ပူပန်မှုကြောင့် စိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်မှု (၄)မျိုး ၂၁၂
  - ၁။ ယေဘုယျ စိတ်ပူပင်သောကရောက်မှု ၂၁၂
  - ၂။ ပြင်းထန်တဲ့ကြောက်စိတ်ကြောင့် ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်း ၂၁၅
  - ၃။ တစ်ခုတစ်ရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြောက်စိတ်လွန်ကဲမှု ၂၁၆
  - ၄။ အလွန်အမင်း၊ အရွဲ့အလယ်ကြီးလွန်းမှုကြောင့် ဖရိုဖရဲလုပ်ဆောင်မှုများ ၂၁၇
- **ထန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်း – အဆုံးမရှိတဲ့ လက်ဆောင်ကောင်း ၂၁၉**
- သင့်ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်တဲ့ စဉ်းစားမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အရေးပါတဲ့ အချက် (၉)ချက်ပါတဲ့ အစီအစဉ် ၂၂၀
- **သိမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ၂၂၈**
- သိမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများဆိုတာ ဘာတွေလဲ။ ၂၂၈
- သိမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု နမူနာများ ၂၂၉
- သိမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဘယ်လိုမြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသလဲ။ ၂၃၃
- ကိုယ်နှင့်စိတ်အတွက် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စဉ်းစားနည်းက အကျိုးပြုပုံများ ၂၃၆
- **ကျေးဇူးသိတတ်မှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူး (၃၀)ပါး ၂၄၀**
- ကျေးဇူးတရား သိတတ်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား ထားခြင်း ၂၄၁

❋

အမှာစာ

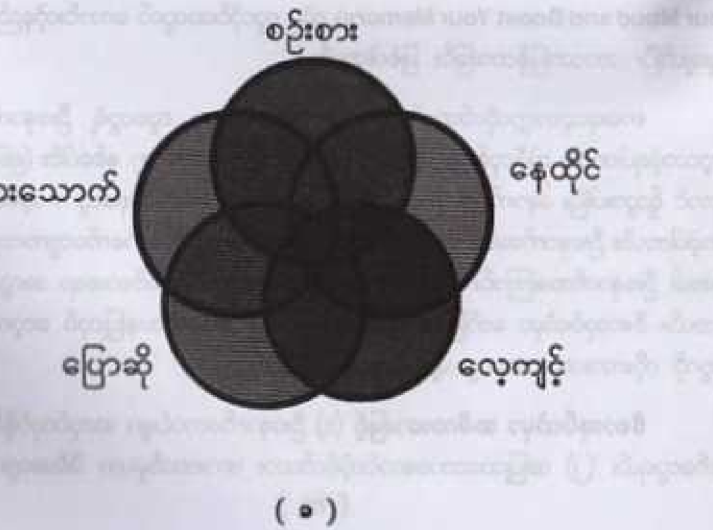
ဒီစာအုပ်မှာ လူတိုင်း အသက်အရွယ်မရွေး မိမိစွမ်းဆောင်ရည်များ တိုးတက်မြင့်မားလာစေရန် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီနည်းလမ်းတွေက လွယ်လွယ်ကူကူ လေ့ကျင့်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနည်းလမ်းတွေကိုတော့ **Maggie Greenwood –Robinson (Ph.D.)** ရေးသားခဲ့တဲ့ **20/20 Thinking (1000 Powerful Strategies to Sharpen Your Mind, Brighten Your Mood and Boost Your Memory)** ထဲမှ လူတိုင်းအတွက် ကောင်းတဲ့နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်ပြီး ဘာသာပြန်ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တခေရာသူတက္ကသိုလ်တက်စဉ်က စိတ်ပညာရပ်မှာ လူတွေရဲ့ ဦးနှောက်အကြောင်း လေ့လာခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက လွန်ခဲ့တဲ့ (၁၉၆၄) ခုနှစ်ကဆိုတော့ နှစ်ပေါင်း (၅၆)နှစ်လောက်တောင် ရှိသွားပါပြီ။ နောက်ပိုင်း ဦးနှောက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သုတေသနတွေက အံ့စရာ တိုးတက်လာခဲ့ပါတယ်။ ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်ပုံတွေကို တွေ့မြင်နိုင်တဲ့ ပုံရိပ်ဖော်စက်တွေကလည်း ပေါ်လာတဲ့အခါ ဦးနှောက်အကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိချက်များဟာ စိတ်ဝင်စားစရာ အလွန်ကောင်းလှပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားချက်တွေကလည်း သုတေသနပြုလုပ် လေ့လာထားချက်တွေကို ကိုးကားထားတာတွေ များပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အဓိကအားဖြင့် (၁) ဦးနှောက်ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် လိုအပ်ချက်တွေရယ်၊ (၂) အပြုသဘောဆောင်တဲ့စိတ်ထား ထားတတ်မှုဟာ မိမိအတွက်သာမက မိမိနဲ့ ဆက်ဆံရသူများအတွက် ဘယ်လိုကောင်းတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်စေကြောင်းနဲ့ (၃) မှတ်ဉာဏ် ထက်မြက်အောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းများကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ သုတေသန တွေ့ရှိချက်များကိုလည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ အသေးစိတ်တွေကတော့ ဖတ်ရင်း တွေ့သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့နည်းတွေဆိုရင် စာဖတ်သူများလည်း ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံးနေတဲ့ နည်းလမ်းများ ဖြစ်မှာပါ။ ဖတ်ရင်း တွေ့သွားတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ပြန်လည်အသုံးပြုကြည့်ရန်လည်း တိုက်တွန်းအားပေးလိုပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဦးနှောက် ကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ အပြုသဘောစိတ်ထား ထားတတ်ဖို့ ထက်မြက်တဲ့မှတ်ဉာဏ်ရှိဖို့ဆိုတာ လူတိုင်းအတွက် လိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်အရွယ်မရွေး လူတိုင်းအတွက် လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုအပ်ချက်များပြည့်ဝစေရန် အောက်ပါပုံတွင် ဖော်ပြထားတဲ့အတိုင်း အပိုင်းကဏ္ဍအားဖြင့် (၅)ရပ် ခွဲကြည့်သင့်ပါတယ်။ (၁)ကတော့ အပြုသဘောစိတ်ထားဖြင့် ချင့်ချင့်ချိန်ချိန် စဉ်းစားလုပ်ကိုင်ရန် ဖြစ်ပါတယ်။ (၂) ကတော့ အစားအစာကို မိမိနဲ့ သင့်တော်တာကို မျှတအောင် မှန်မှန်စားရန် လိုအပ်ပါတယ်။ (၃) ပြောဆိုတဲ့အခါမှာလည်း အများနှင့် အဆင်ပြေပြေဖြစ်အောင် ချိုချိုသာသာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြောတတ်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။ (၄) နေထိုင်တဲ့အခါမှာလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ညီတဲ့ နေထိုင်ပုံ နေထိုင်နည်းကို ကျင့်သုံးရန် လိုအပ်ပါတယ်။ (၅) အားလုံး ထက်မြက်နေစေရန် ကောင်းမွန် သင့်မြတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်များကို ပုံမှန်လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။



ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အထက်ပါ ကဏ္ဍ(၅)ရပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိအောင် လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအပေါ် အခြေခံထားတဲ့ အကြံပြုချက်များ ပါဝင်ပါတယ်။ ရှေးရိုးမှန်ကန်တဲ့ အယူအဆတွေကိုလည်း ခွဲကိုင်မထားရန် လေ့လာတွေ့ရှိချက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

အထောက်အကူပြုတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် စာဖတ်သူများ၊ ဦးနှောက်စွမ်းရည်များ ထက်မြက်ကြပါစေ၊ ကောင်းတဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ကောင်းများ မွေးနိုင်ကြပါစေ၊ ကျေးဇူးတရား သိတတ်သူများလည်း ဖြစ်ကြပါစေ၊ မိမိတို့ဘဝအတွက် လိုအပ်တဲ့ မှတ်ဉာဏ်များလည်း ထက်ထက်မြက်မြက် ရှိကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုပါတယ်။

ဒေါက်တာသိန်းလွင်
ပါမောက္ခ (ငြိမ်း)
ပညာရေးစိတ်ပညာဌာန
ရန်ကုန်ပညာရေးတက္ကသိုလ်

❋