မာတိကာ

■ **အပိုင်း(၁)**

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းမှာ မိမိကိုယ်ကို သိနားလည်လာအောင် ဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သလဲ။ ၁

- **ကိုယ်ပိုင်ပုံရိပ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဖြစ်လာတာလဲ။** ၆
- **မိမိကိုယ်ကို သိနားလည်ယုံကြည်မှုဟာ ရှေ့နောက်ညီညွတ်ပါတယ်။** ၇
- **မိမိကိုယ်ကို ရှုခြင်းမှုနဲ့ သင်ယူမှု** ၉
- **ကျောင်းသားများ၊ မိမိကိုယ်ကို ရှုမြင်ယုံကြည်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီ။ ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။** ၁၀
  - (၁) ကျောင်းသားများ မိမိကိုယ်ကို ရှုမြင်နေတဲ့ ပုံကြည်မှုကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါတယ်။ ၁၀
  - (၂) အပြောင်းအလဲဆိုတာ မြစ်ဖို့ သိပ်တော့မလွယ်လှပါဘူး။ အရိုန်မယူရတတ်ပါတယ်။ ဒါတောင် အရိုန်အတော်ကြီးကြာအောင် ပြုပြင်ယူရတတ်ပါတယ်။ ၁၁
  - (၃) ကျောင်းသားတွေမှာရှိနေတဲ့ ပင်မကျတဲ့ မိမိကိုယ်ကို ရှုမြင်နေမှု၊ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်နေမှုကို ပြောင်းရန် အားထုတ်မှာ ကျောင်းသားအပေါ်မှာ ဝိုအားကောင်းတဲ့သက်ရောက်မှု ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို မိမိကိုယ်ကို ရှုမြင်နေမှု၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်နေမှုကို ပြောင်းရန်နိုင်မှာ ဝိုင်ကိဝဲတတ်ပါတယ်။ ၁၁
  - (၄) သေးငယ်တဲ့အတွေ့အကြုံလေးများဟာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ၁၂
  - (၅) အောင်မြင်မှု (သို့မဟုတ်) အားကောင်းတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို မျှဝေပြောပြခြင်းဟာလည်း အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ၁၂

- **ပွင့်လင်းမြင်မှု၊ အချင်းချင်းအပြန်အလှန် စောင့်ရှောက်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးခြင်း** ၁၄
- **ထိရောက်တဲ့ဆရာ့ဆိုတာ** ၁၆
- **မိမိကိုယ်ကို ရှုမြင်ယုံကြည်မှုနဲ့ သင်ယူမှုတို့ ဆက်စပ်ခြင်း** ၁၇
- **ဆရာ့စိတ်နေသဘောထား** ၂၀
- **အပြုသဘောထောက်ပံ့တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ထူထောင်ပေးခြင်း** ၂၁
- **ချစ်စရာကောင်းတဲ့ အကြင်နာဝေကားများနဲ့ အသိအမှတ်ပြုခြင်း** ၂၂
  - ၁။ မှတ်တမ်းရာနယ်ထားခြင်း ၂၆
  - ၂။ ဂုဏယ်ဆိုတာ အစပါ။ ၂၈
  - ၃။ ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းအတွက် မေးခွန်းလွှာ ၃၀
  - ၄။ လူတစ်ယောက်သာမဟာ အရိန်အလိုက်ဖြစ်ခဲ့ဖဲ့တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ ဖြစ်ရပ်မှတ်တမ်းများ ၃၃
  - ၅။ ဘဝသရုပ်ဖော်ပုံ ၃၄
  - ၆။ အမည်ပေးတယ်။ ကစားရအောင် ၃၆
  - ၇။ ထူးခြားတာလေး တစ်ချက်ပြော (ဖွင့်ဟပြောပါ ထူးခြားတာ တစ်ချက်တည်းကိုသာ) ၃၇
  - ၈။ မိမိကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းများကို အပြန်အလှန် ပြောပြခြင်း ၃၇
  - ၉။ ကျွန်တော် ကျွန်မ ဘယ်သူလဲ၊ ခန်းမနဲ့ခြင်းပြပါ။ ၃၉
  - ၁၀။ အခြားလူတစ်ယောက်ကို သိကျွမ်းလာခြင်း ၄၀
  - ၁၁။ အောင်မြင်ရေးစိတ်ကူး ၄၂
- **အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ရှုမြင်မှု** ၄၄
  - ၁၂။ အောင်မြင်မှုကို မျှဝေခြင်း ၄၆
  - ၁၃။ လိုချင်တာတာ ရတဲ့သေတ္တာ ၄၈
  - ၁၄။ မိမိမှန်ဆောင်နိုင်မှုကို ထုတ်ပြောခြင်း ၄၉
  - ၁၅။ မှန်ကိုကြည့်လို့ မိမိဂုဏ်ရည်ထုတ် ၅၁
  - ၁၆။ မိမိဂုဏ်ယူစရာ ဖြစ်စဉ်များ ၅၃
  - ၁၇။ အောင်မြင်တဲ့ တစ်နေ့တာ ၅၄

- ၁၈။ မိမိပုံရိပ်ကို အနုပညာဖြင့် ပုံဖော်ခြင်း ၅၆
- ၁၉။ မိမိဘယ်သူဆိုတာ ပေါ်လွင်စေတဲ့ အလင်းလေးများ လုပ်ရအောင် ၅၈
- ၂၀။ မိမိကိုယ်ကို ပုံများခြင်း သရုပ်ဖော်ခြင်း ၅၉
- ၂၁။ မိမိပုံကို ကိုယ်တိုင်မနိမ့်ချီခြင်း ၆၀
- ၂၂။ အမှတ်တရအောင်မြင်မှု အထိမ်းအမှတ်သင်္ကေတများ ၆၁
- ၂၃။ ကျွန်တော် (ကျွန်မ) ရဲ့လွယ်အိတ်ထဲမှာ ၆၃
- ၂၄။ ကောင်းတဲ့ပုံရိပ် ရေးဖော်ကစားကြမယ် ၆၃
- ၂၅။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ရှိနေတာ ၆၅
- ၂၆။ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝတဲ့ သင်္ကေတများ ၆၆
- ၂၇။ မိမိနစ်သက်တာကို အခြားသူများအား မှျောပြောပြခြင်း ၆၇
- ၂၈။ စာကြောင်းလေးတွေပြည့်အောင် ဖြည့်ကစားရအောင် ၆၈
- ၂၉။ စိတ်ကိုချိန်မိစေတဲ့ ပြောဆိုချက်များနဲ့ အမှုအရာများ ၇၀
- ၃၀။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဂါထာမန္တန် ၇၂
- ၃၁။ မိမိကိုယ်တိုင် မိမိထံ ချစ်ခင်စာရေးလိုက်တဲ့စာကလေး ၇၄
- ၃၂။ အရင်မမေ့နိုးများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်း ၇၆
- ၃၃။ ထင်ဟပ်စရိုက်များ နာမတထင်ခြင်း ၇၇
- ၃၄။ ဆရာ့အပေါ် ကျောင်းသားများပေးတဲ့ သဘောထားမှတ်ချက် ၈၀
- ၃၅။ အခြားလူတစ်ယောက်ကို သိကျွမ်းလာခြင်း ၈၀
- ၃၆။ မိမိပုံရိပ်ဟောနည်းများ ၈၀
- ၃၇။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အားဖြည့်ပေးမှုများ ၈၄
- ၃၈။ လက်တစ်လှမ်း လွယ်လွယ်လုပ်ဆောင်နိုင်တာများ ၈၆

■ **အပိုင်း (၂)**

ကျွန်တော် (ကျွန်မ)ရဲ့ အားသာချက်များ ၉၆

- **တိရစ္ဆာန်များကတော့ကျောင်း** ၉၈
  - ၃၈။ ကျွန်တော် (ကျွန်မ)ဟာ ချစ်စရာကောင်းပြီး စွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ၁၀၀
  - ၃၉။ မိမိကိုယ်တိုင် သုံးသပ်အကဲဖြတ်မှုအတွက် ပုံစံ ၁၀၆

- ၄၀။ အားကောင်းတာတွေ ဝိုင်းလို့နေ (အလုက်ပါစီ ရိုကြသည်။) ၁၀၈
- **ဆရာ့အတွက်မှတ်ချက်** ၁၀၉
  - ၄၁။ အားရိုးစေတဲ့ ကစားနည်း ၁၁၀
  - ၄၂။ သီတင်းတစ်ပတ်မှာ ကံထူးကျောင်းသား ၁၁၀
  - ၄၃။ ဟိတ်ဟက်ကင်းတဲ့ (ပကာသနမဲ့) တကယ်အစစ်အမှန် ၁၁၃
  - ၄၄။ ချစ်စရာမေတ္တာသည် ချစ်စရာအပည်ပြောင်းများ ၁၁၄
  - ၄၅။ အပည်တွေ့ဆိုတာ ဘာတွေလဲ။ ၁၁၅
  - ၄၆။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုများ ၁၁၆
  - ၄၇။ ကိုယ်ပိုင်အားကောင်းတာကို ဘယ်လို ကြောင်ခြာမလဲ။ ၁၁၈
  - ၄၈။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အားပေးတဲ့နည်းလမ်းများ ၁၁၉

■ **အပိုင်း (၃)**

ငါ ဘယ်သူလဲ ၁၂၃

- **စာသင်ကျောင်း** ၁၂၆
  - ၄၉။ ဒီမင်္ဂလာအော်သလို အော်တမ်းကစားမယ်။ ၁၂၉
  - ၅၀။ ငါဘယ်သူလဲသိအောင် မေးတဲ့မေးခွန်းများ ၁၃၀
  - ၅၁။ နာမဝိသေသနမှတ်ထည့်ထားတဲ့ ဝီရိုကြီး ၁၃၃
  - ၅၂။ လူတွေ့မေးခြန်းခြင်း ၁၃၄
  - ၅၃။ ငါဘယ်ကိုသွားနေတာလဲ။ ၁၃၆
  - ၅၄။ မေးခွန်း (၂၁) ခု ၁၃၀
  - ၅၅။ ပုံ (၅)ပုံ ရေးဆွဲရအောင်။ ၁၄၂
  - ၅၆။ ဟျန်ဆင်စရာတွေပြည့်နေတဲ့ အထုပ်ကြီး ၁၄၃
  - ၅၇။ ကျွန်တော် ကျွန်မမြန်ရွင်တာကတော့ ၁၄၄
  - ၅၈။ အကောင်းဆုံးစံမှန်မှာ ၁၄၅
  - ၅၉။ ဘဝရည်မှန်းချက် ချမှတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ ၁၅၀
  - ၆၀။ စိတ်ဆွေများ ၁၅၄

အမှာစာ

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်လေးစားတန်ဖိုးထားမှုဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ မိမိ ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ လူတွေဟာ လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်တဲ့နေရာမှာ စွမ်းအားပြည့်ပြည့်နဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်ကြပါတယ်။ ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ လုပ်ဆောင်တဲ့အတွက် လုပ်ငန်းအောင်မြင်မိုလည်း အလားအလာကောင်းပါတယ်။ လုပ်ငန်းအောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှုရတဲ့အတွက် နောက်ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးနေသလို ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းအောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ်တိုင် ကျေးဇူးပွေ့ရမယ် ရရေသလို အများကလည်း လေးစားတန်ဖိုးထားမှုကို ရခေပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိတုံးဆိုရင် လုပ်ငန်းအောင်မြင်ရန် အလားအလာ နည်းနေပါပြီ။ အလုပ်မလုပ်ခင်ကတည်းက မိမိကိုယ်ကို မယုံတဲ့အတွက် လုပ်ငန်းလုပ်ရင် ရမှရဖို့မလား ဆိုတဲ့ သံသယစိတ်က ဝင်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီသံသယစိတ်ဟာ လုပ်ငန်းအောင်မြင်ပဲဖို့အတွက် အဟန့် အတား ဖြစ်စေပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိဖို့အတွက် မိမိအခြေအနေမှန်ကို သိရှိနားလည် လက်ခံရန် လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိမှာရှိတဲ့ အားသာချက်တွေကို နားလည်လက်ခံရန် လိုအပ်သလို အားနည်းချက်များကို သိရှိနားလည်လက်ခံရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ အားသာချက်များကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုပြီး လုပ်ငန်းအောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိအားနည်းချက်များ ရှိနေတာကိုလည်း စိတ်မမျက်တဲ့ အားနည်းချက်များကို အားသာချက်များဖြစ်လာအောင် လေ့ကျင့်ယူရန်လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ မိမိကိုယ်ကို နားလည်ခံစေရန် အထောက်အကူပြုတဲ့ ကစားနည်းတွေ အများကြီး ဝေါ်ပြထားပါတယ်။ မိမိအခြေအနေမှန်ကို သိရှိနားလည်အောင် ကစားတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ဝေါ်ပြထားပါတယ်။ အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုတဲ့အမျိုးလည်း ဝေါ်ပြယောက်ကို တစ်ယောက် အားပေးတဲ့ စကားမျိုးတွေ ပြောတာဟာ အပြန်အလှန် အားဖြည့်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချီးနှိမ်တာမျိုးတွေကို သုံးမယ့်အစား အားပေးတဲ့စကားများကို သုံးခြင်းဖြင့် လူအချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ရေးမှာလည်း ဝိုအားကောင်းလာစေနိုင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ဝေါ်ပြထားတဲ့ **မိမိကိုယ်အမှန် လေးစားတန်ဖိုးထားစေတဲ့ ကစားနည်း**များကို အမါအားလျော့စွာ ကျောင်းသားများအတွက် အသုံးပြုပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ကလေးများအနေနဲ့ မိမိအားသာချက်များကို သိလာပြီး ဝိုအားကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်အမှန် ယုံကြည်မှု၊ လေးစားတန်ဖိုးထားမှုများ ပိုတက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိအားနည်းချက်များကို လည်း သိပြီး အားနည်းချက်မှ အားကောင်းတဲ့အဆင့်ရောက်အောင် ပြုပြင်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် စွမ်းရည်ကောင်းများ ပြည့်ဝတဲ့ လူငယ်များ ဖြစ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုဆိုတာ အလိုလို ဖြစ်လာတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း အားထုတ်ကြိုးစားမယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ကလေးရဲ့ အားစုတ်မှုကို တန်ဖိုးထားအသိအမှတ်ပြုမယ်၊ ကလေးစွမ်းဆောင်ရည် ဝိုတက်ဖို့ ပန်းတိုးမှုရတဲ့အတွက် ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့ အတွက် စိန်ခေါ်တဲ့လုပ်ငန်းတွေကို ဖန်တီးပေးမယ်၊ လိုအပ်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုများကိုလည်း ပြည့်ဝဆည်းပူးပေးမယ်ဆိုရင် ကလေးများအနေနဲ့ စွမ်းဆောင်အောင်နိုင်မှုများ ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံကြည်မှုများ စတင်ဖြစ်လာပြီး ဆက်လက်အားထုတ်ချင်တဲ့ စိတ်တွေ ပေါ်လာစေပါတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ကလေးတွေမှာ စွမ်းရည်များ တဖြည်းဖြည်း ပိုတက်လာပြီး မိမိကိုယ်အမှန် ယုံကြည်မှု လေးစားတန်ဖိုးထားမှုများလည်း ပိုတက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကလေးမျိုးတွေကိုလည်း ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့လူများက အသိအမှတ်ပြုလာခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်အမှန် လေးစားတန်ဖိုးထားမှုများဟာ ပိုခိုင်မာလာပြီး လူမှုအကျိုးပြုတဲ့ လူသားတွေ ဖြစ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာသိန်းထွင်
ပါမောက္ခ (ဗြိမ်း)
ပညာရေးစိတ်ပညာဌာန
ရန်ကုန်ပညာရေးတက္ကသိုလ်