မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ
မိတ်ဆက်
သတိအသိရှိခြင်း (Mindfulness) ဆိုတာ ဘာလဲ ၁
မိဘအုပ်ထိန်းမှုက ဘာကြောင့် စိတ်ဖိစီးနိုင်တာလဲ ၃
သတိအသိရှိခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ ၆

အခန်း – ၁
တည်ငြိမ်မှုကို တွေ့ရှိခြင်း
စိတ်တည်ငြိမ်သွားစေရေး ၁၂
အပန်းပြေစေတဲ့ အိမ်လေးတစ်လုံး ဖန်တီးခြင်း ၁၄
တရားရှုမှတ်နည်းမိတ်ဆက် ၁၆
ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေသော စိတ်ဖိစီးမှုကို မှတ်သားခြင်း ၁၉
ငြိမ်သက်မှုဆုံချက်ကို ရှာဖွေခြင်း ၂၁

အခန်း – ၂
ကလေးတွေနဲ့ သင့်အတွက်အချိန်ပေးခြင်း
ကလေးများနှင့် ကစားခုန်စား ၂၆
ကျပ်နေသောအချိန်ဇယားထဲ မိသားစုအတွက်
အချိန်ထည့်သွင်းခြင်း ၂၈
အပန်းဖြေအချိန် ၃၀
ဦးနှောက်အားပြန်ဖြည့်ခြင်း ၃၂

အခန်း – ၃
ဆက်ဆံရေးပိုကောင်းစေဖို့
ကလေးနဲ့ သံယောဇဉ်ပိုရှိအောင်လုပ်ခြင်း ၃၆
ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေး ၄၀

အခန်း – ၄
စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း
ဒေါသစိတ်ထိန်းချုပ်ဖို့ သတိရှိရှိ ချဉ်းကပ်နည်း ၄၆
စာနာစိတ်အနုပညာ ၅၀
ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှုမပါသော မိဘအုပ်ထိန်းမှု ၅၂

အခန်း – ၅
အကောင်းမြင်အမူအကျင့်အားပေးရေး
ဘဝမှာ အစကောင်းစေဖို့ ၅၈
ကန့်သတ်ချက်များ သတ်မှတ်ခြင်း ၆၀
ကန့်သတ်မျဉ်းအောက်ပိုင်း ၆၂
အကျိုးဆက်များနှင့် တာဝန်ယူမှု ၆၄

အခန်း – ၆
မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားသမှုရှိအောင်ပြုစုပျိုးထောင်
စိတ်ထက်သန်မှုများနှင့် အားသာချက်များကို ရှာဖွေခြင်း ၇၀
ကျွမ်းကျင်မှုတွေ အစွမ်းအစတွေကို ထက်အောင်သွေး ၇၂
ပိုင်နိုင်စွာ ကျွမ်းကျင်မှုအားပေးရမည့်နည်းလမ်းများ ၇၄
လောကဓံ ခံနိုင်စွမ်းရှိစေဖို့ ၇၆

အခန်း – ၇
ဘဝရဲ့ အသက်ရှူမှု
အသက်ရှူပုံကို နားလည်ခြင်း ၈၂
လေ့ကျင့်ခန်းပြီးတဲ့အခါ ၈၇

အခန်း – ၈
အိပ်စက်ခြင်း၏အင်အား
ပုံမှန်အိပ်စက်မှု အလေ့အထကောင်းများ ၉၀
မိသားစုအိပ်ရာ ၉၄
ကြောက်စိတ်နှင့် အိပ်စက်အနားယူခြင်း ၉၅
အိပ်မက်မက်ချိန်နှင့် တီထွင်ကြံဆမှု ၉၇

အခန်း ၉
စိတ်အတွက်အစာ
အစားအစာကို အရသာခံခြင်း ၁၀၂
မိသားစုထမင်းလက်ဆုံစားချိန်များ ၁၀၆
သင့်ကလေးကို အာဟာရပြည့်ဝစေခြင်း ၁၀၈

အခန်း – ၁၀
ထူးကဲသောအိမ်ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများ
အိမ်အပြင်ဘက်ထွက်ရခြင်း ပျော်ရွှင်မှု ၁၁၂
လွတ်လပ်မှုများကို ပိုမိုအားပေးခြင်း ၁၂၀

အခန်း – ၁၁
ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသော ကာလများ
အပြောင်းအလဲကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း ၁၂၄
ကြီးနိုင်ငယ်ညှဥ်း ၁၃၀

အခန်း ၁၂
လမ်းမှန်ပေါ်တွင် ဆက်လက်တည်ရှိနေခြင်း
မေတ္တာကရုဏာရှိရှိ နေထိုင်ခြင်း ၁၃၄
ဖိစီးမှုခံစားရခြင်း ၁၃၆
အဆက်အသွယ်မပြတ်စေရေး ၁၃၈
ကောင်းနိုးရာရာတွေကို သတိရခြင်း ၁၄၀

နိဂုံး – မေတ္တာတရား ၁၄၂
မေတ္တာတရားလေ့ကျင့်ခန်း ၁၄၃

ဘာသာပြန်သူအမှာ

သတိဖြင့် မိဘအုပ်ထိန်းမှု အနုပညာလို့ အမည်ပေးထားပါတယ်။ မိဘအုပ်ထိန်းမှုမှာ အနုဆန်တဲ့ပညာ ပါဖို့လည်းလိုတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မူရင်းစာရေးဆရာမ ကလဲဂေးလ်မန်းဆိုတာ အင်္ဂလိပ်နိုင်ငံက သတင်းစာဆရာမ၊ အယ်ဒီတာတစ်ဦးပါ။ သူရေးတဲ့စာအုပ်က Five - Minute Mindfulness Parenting ဖြစ်ပါတယ်။

စာတမ်းတိုလေးတွေ၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ များများစားစားထည့်ထားတော့ ချက်ချင်း လက်တွေ့အသုံးချကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို နှလုံးသားထဲကလာတဲ့ မေတ္တာအစစ်အမှန်နဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်အုပ်ထိန်းဖို့ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

မိဘဆိုတာ စိတ်ဖိစီးလေ့ရှိတာ သဘာဝပါ။ ကလေးတွေကလည်း စိတ်ဖိစီးမှုပုံစံအမျိုးမျိုး ရှိကြတာပါပဲ။ သတိအသိရှိပြီး ဆက်ဆံကြမှ မိသားစုဘဝ သာယာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာတွေကို အသေးစိတ် ညွှန်ပြထားပါတယ်။

တကယ်တော့ လူ့လောကကြီးဟာ ဘာတွေ၊ ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲ၊ ဘယ်တော့ဖြစ်လာမလဲ စတာတွေကို ဘယ်သူကမှ ကြိုမသိနိုင်သလို ဘယ်နည်းနဲ့မှလည်း မပြင်ဆင်ထားနိုင်ပါဘူး။ ဖြစ်လာမှသာ ခေါင်းအေးအေးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစုသာယာရေးအတွက် ကလေးတွေနဲ့ အချိန်ပေးဖို့လိုပါတယ်၊ ဦးနှောက်အားပြန်ဖြည့်ဖို့ လိုပါတယ်၊ တည်ငြိမ်ကောင်းမွန်ဖို့ လိုပါတယ်၊ စာနာစိတ်ထားဖို့ လိုပါတယ်၊ အကောင်းမြင်စိတ်ကို ကလေးငယ်တဲ့အရွယ်ကစပြီး ပြုစုပျိုးထောင်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ မိဘရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆိုးမွေတွေ သားသမီးတွေဆီ လက်ဆင့်မကမ်းမိဖို့လိုပါတယ်။ ဘဝခရီးကြမ်းလာရင် ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်ရမလဲ သိထားဖို့လိုပါတယ်။ လောကဓံတွေ ခံနိုင်အောင် ငယ်ငယ်ထဲက ဘယ်လိုသင်ထားရမလဲ၊ ဘယ်လိုပြင်ထားရမလဲ သိဖို့လိုပါတယ် စတဲ့ ဗဟုသုတပေါင်းစုံကို တိုတိုနဲ့ ထိထိမိမိ ရေးသားထား ပါတယ်။

အဓိကကျတာက လွင့်ချင်တိုင်းလွင့်နေတဲ့ စိတ်အာရုံကို တတ်အားသရွေ့ ဖမ်းယူကျောက်ချဖို့ တရားမှတ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ၃ မိနစ်၊ ၅ မိနစ် စသဖြင့် အချိန်ရသရွေ့ စမ်းကြည့်ဖို့ အကြံပြုရေးသားထားပါတယ်။

မျိုးလွင် (MBA)