

မာတိကာ

မိတ်ဆက်စကား

(၁) သုံးလေးမိနစ် သတိပဋ္ဌာန်လေ့ကျင့်ခန်းများ
Mindfulness Practices for Beginners

- ၁။ အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီး တရားထိုင်ကြမယ်
- ၂။ အာရုံစူးစိုက်မှု အတတ်ပညာ
- ၃။ ကရုဏာအခြေခံ သတိပဋ္ဌာန်
- ၄။ ငါးမိနစ် အခြေခံသတိပဋ္ဌာန်
- ၅။ သတိပဋ္ဌာန်က ဦးနှောက်ကိုကောင်းစေတယ် ကျန်းမာရေးကိုကောင်းစေတယ် (သတိပဋ္ဌာန် တရားရှုမှတ်နည်း)
- ၆။ ကင်ဆာလူနာများအတွက် သတိပဋ္ဌာန် လေ့ကျင့်ခန်း (Mindfulness based stress management practice for cancer patients)
- ၇။ ရည်ရွယ်ချက်မှန်ကန်စွာဖြင့် တရားရှုမှတ်မယ်

- ၈။ ဝင်လေထွက်လေနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြင်နာမှုပေးပါ ၄၁
- ၉။ အကောင်းအဆိုးမဝေဖန်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် (Non-judgmental Mindfulness) ၄၈
- ၁၀။ ဦးနှောက်အနားယူဖို့ ငါးမိနစ် တရားထိုင်မယ် ၅၅
- ၁၁။ Three Minutes, Three Rs * R-သုံးလုံး သုံးမိနစ် ၆၁
- ၁၂။ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပင်ပန်းမှုကို ကိုင်တွယ်မယ် (Mindfulness Meditation for Tiredness) ၆၄
- ၁၃။ ကြိုက်၏ မကြိုက်၏ စိတ်ကိုကြည့်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် * Observing Like or Dislike Mindfulness Meditation ၆၇
- ၁၄။ ယုံလွှင့်နေတဲ့စိတ်နဲ့ အဆက်အသွယ်ရဖို့ ၇၅
- ၁၅။ ဝေဒနာကို မုဒိတာနဲ့ ကြည့်နိုင်မလား ? ၇၉
- ၁၆။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ သမ္မာသင်္ကပ္ပ အသုံးပြုပါ ၈၆
- ၁၇။ Emotional Training - စိတ်ခံစားမှု လေ့ကျင့်နည်း (Philosophy က Limit ရှိတယ်) ၉၂
- ၁၈။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ် တထပ်တည်းရှိနေဖို့ တရားထိုင်မယ် (၁၅ မိနစ် တရားရှုမှတ်ခြင်း) ၉၇
- ၁၉။ ထမင်းတစ်နပ်စာအကြောင်း ဆင်ခြင်ပြီး တရား ရှုမှတ်ပွားများနည်း ၁၀၁

- (၂) ကရုဏာဘာဝနာ - Compassion Meditation
 - ၂၀။ စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှုရှိအောင် 'ကရုဏာ' တရားထိုင်ပါ။ ၁၁၃
 - ၂၁။ အကြောက်တရားကို focus- အာရုံပြုပြီးတော့ ကရုဏာပွားမယ် (၁၅ မိနစ် တရားရှုမှတ်ခြင်း) ၁၂၂
 - ၂၂။ ဒုက္ခကိုကြည့်ပြီးတော့ ကရုဏာပွားနည်း ၁၂၇
 - ၂၃။ ပြဿနာကို ထိပ်တိုက် ပွေ့ဖက်တဲ့စိတ် လေ့ကျင့်နည်း (၁၀-မိနစ် တရားရှုမှတ်ခြင်း) ၁၃၇
 - ၂၄။ ဒေါသကို ကရုဏာနဲ့အစားထိုးနိုင်ဖို့ ဒေါသကို အာရုံယူပြီး တရားရှုမှတ်နည်း ၁၄၄
 - ၂၅။ ကိုယ့် limit ကို ကရုဏာတရားရှုမှတ်နည်း ၁၅၃
 - ၂၆။ ကရုဏာတရား ရှုမှတ်နည်း ၁၅၈
 - Compassion Meditation
 - ၂၇။ ကရုဏာဖြင့်ပြောင်းလဲစေခြင်း ၁၆၅
 - Compassionate transformation
 - ၂၈။ ဒုက္ခများများကြည့်မှ ဒုက္ခနည်းတယ် ၁၆၈
- (၃) မုဒိတာ ဘာဝနာ - Mudita Meditation
 - ၂၉။ ပျော်ရွှင်မှုကို ဦးနှောက်ထဲမှာ သံမိုးနဲ့ရိုက်ထားသလို စွဲနေဖို့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ မုဒိတာတရား ထိုင်မယ် ၁၇၅

- ၃၀။ အညမည သဘာဝဖြင့် မုဒိတာလေ့ကျင့်ခြင်း ၁၈၁
 - ၃၁။ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေတွေ့ပြီး မုဒိတာ ပွားမယ် ၁၈၄
 - ၃၂။ ကောင်းကွက်မြင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ ၁၈၈
 - ၃၃။ မိမိနှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်အတွက် မုဒိတာ ဦးနှောက် ၁၉၀
 - ၃၄။ ကောင်းတာတွေတွေ့ပြီး တရားထိုင်မယ် Positive thinking exercise ၁၉၃
 - ၃၅။ တစ်စက်စီ တစ်စက်စီ ကျတဲ့ရေက တစ်ဖိုးလုံးကို ပြည့်စေတယ် ၁၉၇
 - ၃၆။ မုဒိတာကမ္မဋ္ဌာန်း - Mudita Meditation ၂၀၀
 - ၃၇။ တစ်နေ့တာအတွက် လေးမိနစ် မုဒိတာ တရားရှုမှတ်နည်း (4 Minutes Meditation) ၂၀၉
 - ၃၈။ ကောင်းတာတွေကိုမြင်အောင် အလေ့အကျင့် လုပ်ပါ ၂၁၄
- (၄) စိတ်ဖိစီးမှု ကိုင်တွယ်နိုင်ရန် တရားရှုမှတ်နည်း
Meditation for Stress Management
- ၃၉။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကာလ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချဖို့ အတွက် တရားရှုမှတ်နည်း ၂၂၃
 - ၄၀။ ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းအင်အားကို အားကိုးဖို့မမေ့ပါနဲ့ ၂၃၀

- ၄၁။ စိတ်ဖိစီးမှုကိုသိတဲ့စိတ်က စိတ်ဖိစီးမှုကို မဖြစ်စေဘူး ၂၃၅
 - ၄၂။ စိတ်ဖိစီးမှုကိုကိုင်တွယ်ဖို့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ သုံးမိနစ် တရားထိုင်နည်း ၂၄၃
- (၅) အလုပ်ခွင်မှာ တရားရှုမှတ်နည်း-Meditation at Workplace
- ၄၃။ တစ်မိနစ်တရားထိုင်ရင် စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် တစ်မိနစ်အကျိုးရှိတယ် ၂၄၇
 - ၄၄။ အလုပ်ခွင်မှာတရားထိုင်တဲ့နည်း (3Rs Meditation) ၂၅၃
 - ၄၅။ ခန္ဓာကိုယ်ကို သနားကြင်နာ၊ အလုပ်ခွင်မှာ တရားထိုင်မယ် ၂၅၆
- (၆) ခန္ဓာကိုယ်ကို မေတ္တာထားပြီး တရားရှုမှတ်ခြင်း
- ၄၆။ ပင်ပန်းမှုကို မိခင်ရဲ့ ကရုဏာအသိနဲ့ ကြည့်ပါ ၂၆၁
 - ၄၇။ ထမင်းစားပြီးရင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သနားတဲ့ စိတ်နဲ့ ဝင်လေထွက်လေ ရှုရှိုက်ပါ ၂၆၆
 - ၄၈။ အောက်ဆီဂျင်ရရှိမှုအသက်ရှင်နိုင်တဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ် ကို သနားတဲ့စိတ်လေးနဲ့ သုံးမိနစ်တရားထိုင် မယ် ၂၇၀
 - ၄၉။ လူနာများအတွက် တရားထိုင်နည်း (Mindfulness based stress management practice for cancer patients and cancer care professionals) ၂၇၄

- ၅၀။ နေ့လည်စာစားပြီး သုံးမိနစ်ကြာ တရားဖြင့် အနားယူခြင်း ၂၈၁
 - ၅၁။ စိတ်ဖိစီးမှုနည်းစေဖို့ နေ့လယ်စာ စားပြီးတိုင်း Relaxation * စိတ်ဖြေလျော့မှု လုပ်ပါ ၂၈၆
- (၇) ရပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း (Standing Meditation)
- ၅၂။ ရပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ပေးတရားတော် ၂၈၉
- (၈) ဝေဒနာကို ကိုင်တွယ်ခြင်း
- ၅၃။ ဝေဒနာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဒေါသမဖြစ် အောင် တရားရှုမှတ်နည်း ၂၉၃
- (၉) ကျောင်းသားကျောင်းသူလေးများအတွက် တရား ထိုင်နည်း
- ၅၄။ စာမေးပွဲဖြေမည့် ကျောင်းသား ကျောင်းသူလေး များ စိုးရိမ်စိတ်နည်းစေဖို့ စာကြည့်နည်းနှင့် မုဒိတာ တရားထိုင်နည်း ၃၀၁
 - ၅၅။ ကျောင်းသား/သူများအတွက် မုဒိတာတရား ထိုင်ခြင်း ၃၀၇
 - ၅၆။ ကျောင်းသူ/သားလေးများ ကောင်းတာတွေတွေ့ပြီး တရားထိုင်နည်း ၃၁၆
 - ၅၇။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကြင်နာပါ * Be kind to yourself ! ၃၂၁