

ဗာတိကာ

အခန်းစဉ် စာမျက်နှာ

(၁) မိတ်ဆက်နိဒါန်း	၁၁
(၂) ကောင်ကင်ဘုံနန်း တံခါးဖွင့်လှစ်ခြင်း	၁၂
(၃) R.H = Real Happiness	၁၅
(၄) ဗုဒ္ဓ၊ ယေရှုခရစ်တော်နှင့် တမန်တော်မီအမွှင်တို့သည် တရားထိုင်ခဲ့၏။	၁၅
(၅) တိရစ္ဆာန်တို့တွင် တရားသည်ပူးတော်မူခြင်း	၁၈
(၆) ဘာသာမရွေး တရားထိုင်သင့်၏	၁၉
(၇) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာယဉ်ကျေးမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာယဉ်ကျေးမှု	၂၀
(၈) ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ စိတ်ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ (GCMCC)	၂၃
(၉) မဟာမိတ်ဖွဲ့ခြင်းဖြင့်သာ ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းမည်	၂၇
(၁၀) ပြင်ပရန်သူများနှင့် အတွင်းရန်သူများ	၂၉
(၁၁) ကာမခံစားမှုနှင့် စစ်မှန်သော ဖျော်ရွှင်မှု (R.H) တို့၏ ကွဲပြားခြားနားခြင်းများ	၃၃
(၁၂) ကာမအာရုံများ	၃၄
(၁၃) စစ်မှန်သောဖျော်ရွှင်မှု (R.H)	၃၇
(၁၄) GCMCC အဖွဲ့ဝင်များ၏ တာဝန်ဝတ္တရားနှင့်တာဝန်ယူမှုများ	၃၉
(၁၅) သိပ္ပံနည်းကျ တရားရှုမှတ်ခြင်း	၄၁
(၁၆) စိတ်၏ အလုပ်လုပ်ပုံနှင့်ဆိုင်သော သိအိုရမ်များ	၄၄
(၁၇) သိအိုရမ်များကို တရားထိုင်ရာတွင် ဆက်စပ်အသုံးပြုခြင်း	၄၆
(၁၈) ကမ္ဘာ့ဌာနစီးပြားပွားများရာတွင် လမ်းညွှန်ချက်များ	၅၂
(၁၉) သိအိုရမ်များကို သိရှိနားလည်ခြင်း	၅၂

(၂၀) I.M = Insight Meditation ဇာတိပွား	၅၃
(၂၁) ဘုရားရှိခိုးခြင်း	၅၄
(၂၂) ကိုယ်နှင့်နှုတ်တို့ဖြင့် ရှိခိုးခြင်း	၅၅
(၂၃) ကိုယ်ခန္ဓာလျှော့နည်းခြင်း	၅၇
(၂၄) ဘာဝနာ (Meditation)	၅၈
(၂၅) ကိလေသာမရှိသောဖြစ်ပျက်မှုကို အမှတ်အသားပြုလုပ်ခြင်း	၆၀
(၂၆) ထိုင်လျက် ဘာဝနာပွားခြင်း	၆၁
(၂၇) လမ်းလျှောက်လျက် တရားမှတ်ခြင်း	၆၆
(၂၈) မတ်တတ်ရပ်လျက် ဘာဝနာပွားခြင်း	၆၈
(၂၉) လဲလျောင်းလျက် တရားမှတ်ခြင်း	၆၉
(၃၀) အခြေခံသဘာဝသဘောတရား	၇၀
(၃၁) တရားထိုင်ချိန် (Working Hour) နှင့် အခြေထုတ်ယူခြင်း	၇၃
(၃၂) လေ့ရှိခြင်းကို သတိပြုမှတ်သားခြင်း	၇၆
(၃၃) I.M ညစ်ညူးကြောင်း ၁၀ မျိုး	၇၇
(၃၄) စိတ်ကပ်ငြိခြင်း (နိပါတ် ၁၀)	၇၉
(၃၅) စိတ်အလုပ်တို့လုပ်ရခြင်း	၈၀
(၃၆) သိအိုရမ် တစ်	၈၃
- သာလာမတ်နှင့် ဗုဒ္ဓိပိုသာလာမတ်	၈၃
- ဦးနှောက်နှင့်နှလုံးတို့ဆက်သွယ်မှု	၈၅
- လူ့နှလုံး	၈၆
- ကော်ရော်လာရီ	၈၈
(၃၇) သိအိုရမ် နှစ်	၈၉
- မျက်စိဖွဲ့စည်းပုံနှင့်လည်ပတ်လုပ်ဆောင်ပုံ	၉၁
- Human Mind & Computer	၉၈
- သင်္ချာဆိုင်ရာယုတ္တိဗေဒယူနစ်	၉၉

- ထိန်းချုပ်ယူနစ်	၁၀၀
- မှတ်ဉာဏ်	၁၀၁
- ခြည့်သွင်းပစ္စည်းနှင့် ထုတ်ဖော်ပစ္စည်း	၁၀၂
- လူသားနှင့် PC ကွန်ပျူတာနှိုင်းယှဉ်ခြင်း	၁၀၃
- လူသားဦးနှောက်နှင့်မော်ဒန်ကွန်ပျူတာတို့၏ ဆင်တူခြင်းများ	၁၀၄
(၃၈) သိအိုရမ် သုံး	၁၀၇
- စိတ်ဆိုတာ ဘာဖြစ်သလဲ	၁၀၉
- စွမ်းအင်ပုံစံအမျိုးမျိုး	၁၁၀
- စွမ်းအင်သည် ပုံစံတစ်ခုမှအခြားပုံစံတစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲနိုင်၏	၁၁၁
- ဘယ်အရာသည် စွမ်းအင်အကြီးဆုံးလဲ	၁၁၄
(၃၉) သိအိုရမ် လေး	၁၁၇
- ကွန်ပျူတာပြန်နှုန်း	၁၁၈
- စိတ်ဖြစ်သည်ဆိုသည်မှာ အာရုံကိုသိခြင်းဖြစ်၏	၁၂၀
- 'စိတ်' ၏အလုပ်လုပ်နှုန်းသည် ကွန်ပျူတာတစ်လုံး (၂၁၁၀ ခုနှစ်) အလုပ်လုပ်နှုန်းထက် ပြန်၏။	၁၂၂
- လူနှင့်စက် ယှဉ်ပြိုင်ပွဲ	၁၂၂
- အာရုံစိုက်ရန် လုံ့လဆီပေးသည့် အတွင်းနှင့်အပြင် အခြေအနေများ	၁၂၈
(၄၀) သိအိုရမ် ငါး	၁၃၄
- ခွဲခြားဆက်ဆံတတ်ခြင်း	၁၃၈
- သိပ္ပံ (ငါ) ရူပဗေဒတွင် ဖော်ပြသော အာရုံမှားမှုများ	၁၃၉
- တံလျှပ်	၁၄၀
- မိုးပေါ်မှာ ခုတ်ဖောင်းတဲ့သင်္ဘော	၁၄၂
- ကြေးနန်းဆက်သွယ်ရေးနှင့်ရေဒီယိုအသံလွှင့်ခြင်း	၁၄၃
- အာရုံများကို 'စိတ်'က 'သိ' သောအခါ	

ကြားခံအပျက်အဆီးများ	၁၄၆
- စိတ်လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်များ	၁၄၈
- CPU ၏လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်များ	၁၄၉
- 'စိတ်' နှင့် CPU တို့၏လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြခြင်း	၁၅၁
(၄၁) သိအိုရမ် ခြောက်	၁၅၂
- ရေကိုသန့်စင်ခြင်း	၁၅၉
- 'စိတ်' ကိုသန့်စင်ခြင်း	၁၆၀
- လူတို့သည် နေ့စဉ်အလုပ်အမျိုးအစားမည်မျှကို ပြုလုပ်နေကြပါသလဲ?	၁၆၄
- ကိလေသာသောင်းကျန်းမှုများကို မည်ကဲ့သို့ ထိန်းချုပ်ပါသလဲ?	၁၆၇
- သိအိုရမ်ငါးတွင် အခြေခံသော စိတ်၏အခြေအနေနှင့် သိအိုရမ်ခြောက်တွင် အခြေခံသော စိတ်၏အခြေအနေတို့ မတူ ကွဲပြားခြားနားခြင်း	၁၇၃
- သာမန်လူတို့၏စိတ်အခြေအနေသည် ကိလေသာများကို ဖယ်ရှားရန် လိုအပ်ပေသည်	၁၇၄
(၄၂) သိအိုရမ် ခုနစ်	၁၇၇
- သာမန်လူတို့၏လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် သူတော်စင်တို့၏ လုပ်ဆောင်ခြင်း	၁၇၉
- သိပ္ပံတွင် ဖော်ပြသော 'အလုပ်'	၁၈၂
- ဦးနှောက်	၁၈၄
(၄၃) သိအိုရမ် ရှစ်	၁၉၂
(၄၄) ဝေါဟာရရှင်းတမ်း	၁၉၃
(၄၅) ကျမ်းကိုးစာရင်း	၂၀၀