

Contents

မာတိကာ

- နှလုံးရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခ ဒေါက်တာထွန်းရွှေ၏ အမှာစာ
- နှလုံးသွေးကြောခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခွန်စိုးမိုး၏ အမှာစာ
- စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း
- စာရေးသူ၏ အမှာစာ

- ယနေ့ နှလုံးရောဂါ - ဒေါက်တာဦးဌေးဝင်း (မန္တလေး)

၁

Stanford နှလုံးကျန်းမာစေရေး လေ့ကျင့်ပေး အစီအစဉ်

၁။ ဘာကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သင့်သလဲ

၁၆

- ကိုယ်ကာယ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေဖို့
- ပျော်ဖို့လည်း ကောင်းပါတယ်။
- စိတ်ကိုအားဖြည့်လောင်းပါ။ စိတ်ပိုမိုပျော်စရာနှင့် စိတ်တင်းမာမှုကို ဖြေလျှော့ပါ

၁၇

၁၉

၂၁

- အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း ၂၄
- ကောင်းကျိုးပြု အလေ့အထများ တိုးတက်ပြုပြင်ပေး ၂၇
- နှလုံးရောဂါကာကွယ်ခြင်း ၂၉

၂။ လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုး - ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းမျိုးလဲ၊ ဘယ်လောက်လုပ်ရမလဲ

၃၄

- ပြင်းအား - မှန်ကန်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ရွေးချယ်ခြင်း ၃၇
- အမြင့်ဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်းကို သတ်မှတ်ခြင်း ၄၁
- လေ့ကျင့်ရေးအစီစဉ်ကို ညှိပေးခြင်း ၄၄
- အချိန်ကြာမြင့်မှု - ဘယ်လောက်ကြာကြာ လေ့ကျင့်ရမလဲ ၄၆
- လေ့ကျင့်ခန်း၏စုစုပေါင်းဝန်ပမာဏ (သို့မဟုတ်) 'ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းခြင်း' အတွေးအခေါ်များ ၄၇
- ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ရန်နှင့် ဆက်တိုက်ပြုလုပ်စရာမလိုသည့် လှုပ်ရှားမှုများ ၅၁
- ပြင်းအားနှင့်အချိန်ကြာမြင့်မှု ဆက်နွယ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အချိန်သက်သာစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ၅၁
- လေ့ကျင့်ချိန်တစ်ချိန်အတွက် အကောင်းဆုံးကြာမြင့်ချိန် (တစ်ကြိမ်လျှင်လေ့ကျင့်ခန်း ဘယ်လောက်လုပ်ရမလဲ) ၅၂
- အကြိမ်အရေအတွက် - တစ်ပတ် ဘယ်နှကြိမ်လေ့ကျင့်ရမလဲ ၅၃



၃။ မလုပ်ခင်ကကြိုတွက်ဆ - ဘယ်လောက်ထိ ဘေးရန်ကင်းကင်းလေ့ကျင့်နိုင်မလဲ

၆၀

- လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည် ၆၁
- လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်မီ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ ဆေးကြိုစစ်ရမလဲ ၆၂
- 'ဆေးစစ်ခြင်း' - အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့်ဆန်းစစ်မှု အမှတ်ရလဒ် ၆၆
- အီးစီဂျီ နှင့် ပြေးစက်ပေါ် စစ်ဆေးခြင်း ၆၇
- သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကပြောနေတာကို နားထောင်ပါ (အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့်အချက်ပြုမှုတွေကို စောင့်ကြည့်ခြင်း) ၇၂

၄။ စ.လိုက်ကြရအောင်

၇၈

- သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ပါစေ။ မိမိနေထိုင်မှုဘဝနဲ့ လိုက်လျောညီထွေမှုရှိရန် ၈၁
- အလျင်မလိုပါနှင့် ၈၃
- လေ့ကျင့်ခန်းစတင်ပြုလုပ်သူများအတွက် လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ် ၈၃
- မိမိစိတ်ကို ပိုင်းဖြတ်ရန် ၈၇
- လွှမ်းခြုံကြည့်သော် ၈၉
- သွေးပူ လေ့ကျင့်ခန်း ၉၀
- သွေးအေး လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀၄

၅။ နှလုံးသွေးကြောကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ - လှုပ်ရှားမှု ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ရသည့် အားကစားများ

၁၀၈

- ကြံ့ခိုင်မှုအား အဆင့်ဆင့်တိုးမြှင့်ခြင်း ၁၁၁
- စက်ဘီးစီးခြင်း - လမ်းပေါ်စက်ဘီးစီးခြင်းနှင့် နေရာမရွေ့စက်ဘီးစီးစက် ၁၁၄
- ပြေးခြင်း ၁၁၉

- ရေကူးခြင်း ၁၂၃
- လမ်းလျှောက်ခြင်း ၁၂၈
- ကြိုးရန်ခြင်းနှင့် နေရာမရွေ့ပြေးခြင်း ၁၃၁
- လှေကားထစ်တက်ခြင်းနှင့် ခုံရည်အဆင်းအတက် ၁၃၃

၆။ နှလုံးသွေးကြောကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ - လှုပ်ရှားမှု ဆက်တိုက်ပြုလုပ်စရာမလိုသည့် အားကစားများ

၁၃၈

- ဘတ်စကတ်ဘော ၁၄၃
- တင်းနစ် ၁၄၆
- ကြက်တောင် ၁၄၉
- ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ၁၅၀

၇။ ကျန်းမာစေရေးလေ့ကျင့်ပေး အစီအစဉ်အတွက် လက်တွေ့အသုံးကျ အကြံပေးချက်များ

၁၅၂

- မိမိ၏ စိတ်အားထက်သန်မှု အမြဲမြင့်မားနေပါစေ ၁၅၄
- မလွဲမရှောင် လေ့ကျင့်မှုရပ်ဆိုင်းလိုက်ပြီးနောက် အသစ်တစ်ဖန်ပြန်စရေး ၁၅၈
- သင့်တော်သည့် အားကစားဝတ်စုံ ရွေးချယ်ရန် ၁၆၀
- သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒဏ်မခတ်ပါနှင့် ၁၆၂
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ ၁၆၄
- အရွယ်နှင့်ကိုက်ညီသည့်လေ့ကျင့်ခန်း ၁၆၆
- ကျားနှင့်မ - ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မတူညီသည့်အချက်များ သိကောင်းစရာ ၁၆၈
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မှုတသော အစားအသောက် ၁၇၁
- သင်၏ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား တိုးတက်နိုင်မှုအလားအလာ ၁၇၃

၈။ ရည်ညွှန်းကိုးကား စာအုပ်စာတမ်းစာရင်း

၁၇၆

