

ဒီစာအုပ်လေးဟာ နေ့တိုင်း စိတ်ပိုပြီး တည်ငြိမ်ဖို့၊ ကြည်လင်ဖို့ စဉ်းစားချိန်နည်းနည်းလိုတယ်လို့ ခံစားရတဲ့အခါ သတိပြုပြီးလေ့ကျင့်ရမယ့် အလေ့အကျင့်ကောင်းလေးတွေကို အလွယ်တကူ ဖတ်ရှုနိုင်အောင် စုစည်းထားတဲ့ စာအုပ်လေးဖြစ်ပါတယ်။

ယနေ့လို အလျင်အမြန်သွားလာလှုပ်ရှားဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်တွေဟာ ထွေပြားဗျာများပြီး အလုပ်များလွန်းလှပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရာရာကို ကွဲကွဲပြားပြား မမြင်နိုင်၊ မသိနိုင်တော့ မငြိမ်းချမ်းတော့ပါဘူး။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်တောင် အိပ်မပျော်ကြတော့ပါဘူး။

သင့်ခန္ဓာ၊ စိတ်နဲ့ ခံစားချက်တွေကို ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းလေးတွေကို တစ်နေ့မှာ ဆယ်မိနစ်လောက် အချိန်ပေးလေ့ကျင့်ပေးရုံနဲ့ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့စိန်ခေါ်မှုတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့၊ အခွင့်အရေးတွေကိုရယူနိုင်ဖို့ စိတ်ကိုဘယ်လိုငြိမ်အောင် ထိန်းမလဲ၊ အနားပေးမလဲ၊ အင်အားတွေဘယ်လို ဖြည့်ပေးနိုင်လဲဆိုတဲ့ နည်းတွေကို ဒီစာအုပ်မှာ ညွှန်ပြပေးထားပါတယ်။

မာတိကာ

- * ဘာသာပြန်သူအမှာ
- * မိတ်ဆက်စကား
- ၁။ အလုပ်များလှတဲ့ စိတ်ကို ခဏတာအနားပေးပါ
 - အလုပ်များလှတဲ့စိတ်ကို ဘယ်လိုစုစည်းမလဲ
 - ရိုးစင်းတဲ့အလေ့အကျင့်လေးတစ်ခုတည်းနဲ့ သင့်ရဲ့စိတ်ကို ဘယ်လိုတည်ငြိမ်အောင်လုပ်မလဲ
- ၂။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရအောင် ခဏတာနားပါ
 - စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ဘယ်လိုလျော့ချမလဲ၊ စိတ်ပြန်တည်ငြိမ်လာအောင် ဘယ်လိုကျင့်မလဲ
 - အကျပ်အတည်းတွေနဲ့ မွန်းကြပ်နေတဲ့အခါ ဖြည့်လျော့ဖို့ အချိန်လေးတွေ ဘယ်လိုဖန်တီးမလဲ
- ၃။ အင်အားပြန်လည်ပြည့်လာစေဖို့ စိတ်ကိုခဏတာအနားပေးပါ
 - စိတ်အင်အားကုန်ခန်းလာပြီဆိုရင် အားပြန်ရလာအောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲ
 - ကွန်ပျူတာအကြည့်များပြီး ခါးညောင်းတာကို ဘယ်လိုသက်သာအောင်လုပ်မလဲ

- ၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စိတ်ကို ခဏတာအနားပေးပါ
 - အားအင်မရှိတော့ဘူးလို့ ခံစားရတဲ့အခါ ဘယ်လိုရှုန်းထွက်မလဲ ၃၀
 - ခက်ခဲနေတဲ့ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို ဘယ်လိုပြေလည်အောင်လုပ်မလဲ ၃၅
- ၅။ စိတ်ကြည်လင်စေဖို့ရာ ခဏတာအနားပေးပါ
 - အတွေးလွန်နေတာတွေကို ဘယ်လိုရပ်ပစ်ရမလဲ ၄၂
 - အဆင့်မြင့်လမ်းညွှန်မှုရဖို့ ဘယ်လို ချိတ်ဆက်ရမလဲ ၄၅
- ၆။ ဝမ်းသာကြည်နူးမှုခံစားဖို့ စိတ်ကို ခဏတာအနားပေးပါ
 - သင့်နှလုံးသားကို ဘယ်လိုဖွင့်မလဲ၊ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ဘယ်လိုပျောက်ပစ်မလဲ ၅၀
 - သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုတန်ဖိုးထားမလဲ ၅၄
- ၇။ နည်းပညာအတွက် စိတ်ကို ခဏတာအနားပေးပါ
 - စမတ်ဖုန်းစွဲနေတာကို ဘယ်လိုကုရမလဲ ၅၈
 - လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအလယ် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်မလဲ ၆၁
- ၈။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်စေဖို့ စိတ်ကိုခဏတာအနားပေးပါ
 - အိပ်ပျော်အောင် ဘယ်လိုပြင်ဆင်ရမလဲ ၆၆
 - အိပ်မပျော်ဖြစ်စေတာကို ဘယ်လိုထုတ်ပစ်ရမလဲ ၆၉

- ၉။ အတွင်းစိတ်ငြိမ်းချမ်းစေဖို့ စိတ်ကို ခဏတာအနားပေးပါ
 - မေတ္တာထားနိုင်ဖို့ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ယူရမလဲ ၇၄
 - စိတ်နာကျင်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားရပါက သင့်နှလုံးသားနဲ့ ဘယ်လိုပြန်ချိတ်ဆက်ရမလဲ ၇၇
- ၁၀။ တည်ငြိမ်မှုရဖို့အတွက် စိတ်ကို ခဏတာအနားပေးပါ
 - စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်လာတယ်လို့ ခံစားရရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ၈၂
 - အန္တရာယ်ရှိတဲ့စွမ်းအင်တွေကို ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ ၈၆
 - စိတ်ကို ခဏအနားပေးခြင်းဆိုတဲ့စာအုပ်ဟာ လေ့ကျင့်ပေးဖို့ပါ ၉၀
 - သင့်နေ့စဉ်ဘဝမှာ ခဏတာ စိတ်အနားပေးဖို့ ချက်ချင်းလုပ်ရမယ့်အချက် ၅ ချက် ၉၂
 - နေ့စဉ်မှတ်တမ်း အကြံပေးစကား ၉၄
 - ကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း ၉၆
- * ကိုယ်ရေးအကျဉ်း