မာတိကာ

စာမျက်နှာ

ဒုတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်ခြင်း အတွက် အမှာစကား ၁

စကားချီး ၃

- စိတ်ညွှို့ အိပ်မွေ့ချပညာ ကျမ်းကို ရေးသားခြင်း ၃
- ပါမောက္ခ ဝီလျံ နှင့် ကျွန်ပ်၏ ကတိစကား ၉

နိဒါန်း ၁၃

- စိတ်ညွှို့ အိပ်မွေ့ချ ပညာ၏ အခွေမ်းသတ္တိ ၁၃
  - (၁) စိတ်ညွှို့ အိပ်မွေ့ချ ပညာသည် အသစ်အဆန်းလား။ ၁၃
  - (၂) စိတ်ညွှို့ အိပ်မွေ့ချနည်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲ နာကျင်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သလား။ ၁၄
  - (၃) အိပ်မွေ့ချပြီး နိုးလာသောအခါ ပြုလုပ်ရန် အကြံပေး တိုက်တွန်းခြင်း *(post - hypnotic suggestion)* ဆိုတာ ဘာလဲ။ ၁၄
  - (၄) အရက် ပြတ်သွားအောင်၊ ဆေးလိပ် ပြတ်သွားအောင် စိတ်ညွှို့ အိပ်မွေ့ချခြင်းကို အသုံးပြုပြီး ပြုလုပ်နိုင်ပါသလား။ ၁၅
  - (၅) လူတစ်ယောက်ကို အတိုင်းထက်အလွန် သန်မာအောင် (သာမန်ထက် သာလွန်သော ခွန်အားမျိုး ရရှိလာအောင်) အိပ်မွေ့ချနည်းကို အသုံးပြု၍ လုပ်နိုင်ပါမည်လား။ ၁၅
  - (၆) လူတစ်ဦးကို အိပ်မွေ့ချပြီး ပြန်နှိုး၍ မရလျှင် အန္တရာယ် ရှိသလား။ ၁၆
  - (၇) တခြား အကြောင်းကြောင့် အိပ်မွေ့ချ စိတ်ညွှို့ပညာသည် အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသလား။ ၁၇
  - (၈) သတိကင်းချွတ်မှု ရောဂါ *(amnesia)* ကို ဤစိတ်ညွှို့ အိပ်မွေ့ချပညာဖြင့် ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်ပါမည်လား။ ၁၇
  - (၉) လူတစ်ယောက်သည် ခေတ္တ ယာယီအားဖြင့် သူငယ်ဘဝကို ပြန်ရောက် သွားနိုင်သလား။ ၁၈
  - (၁၀) စိတ်ညွှို့ အိပ်မွေ့ချနည်းဖြင့် လူတစ်ဦး၏ အတွင်းစိတ် (ဘဝင်စိတ်) ထဲမှာ ရှိသော မိဘ သားချင်း မိတ်ဆွေများ အပေါ်ထားသော သဘောထားကို သိအောင် ဖော်ထုတ်ယူ၍ ရနိုင်သလား။ ၁၉
  - (၁၁) လူတိုင်းကို အိပ်မွေ့ချ၍ ရပါသလား။ ၁၉
  - (၁၂) လူကြီးများထက် ကလေးများကို စိတ်ညွှို့ အိပ်မွေ့ချရာတွင် ပိုပြီး လွယ်ကူပါသလား။ ၂၀
  - (၁၃) အိပ်မွေ့ချ မခံလိုသော သူကို အိပ်မွေ့ချ၍ ရနိုင်ပါမည်လား။ ၂၀
  - (၁၄) အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သူများသည် အိပ်မွေ့ချရန် အလွယ်ကူဆုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြပါသလား။ ၂၀
  - (၁၅) မိန်းမများကို အိပ်မွေ့ချရာတွင် ပိုပြီး လွယ်ကူပါသလား။ ၂၁
  - (၁၆) လူတစ်ဦး၏ မှတ်ဉာဏ် ပိုကောင်းလာအောင် လုပ်ရာတွင် စိတ်ညွှို့ အိပ်မွေ့ချနည်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသလား။ ၂၁
  - (၁၇) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ညွှို့ အိပ်မွေ့ချခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ ၂၁
  - (၁၈) အိပ်မွေ့ချခြင်းသည် အိပ်ပျော်ခြင်း တစ်မျိုးလား။ ၂၂
  - (၁၉) လူတစ်ယောက်ကို စက္ကန့်ပိုင်း အတွင်းမှာ အိပ်မွေ့ချ၍ ရပါမည်လား။ ၂၂
  - (၂၀) စကား ထစ်သူကို စိတ်ညွှို့ အိပ်မွေ့ချနည်းဖြင့် အကူအညီ ပေးနိုင်ပါသလား။ ၂၂
  - (၂၁) အိပ်မွေ့ချပြီး ပေးထားသော အကြံပေး တိုက်တွန်းချက် တစ်ခုသည် မည်မျှကြာကြာ ခံနိုင်ပါသနည်း။ ၂၃
- သင်ကြားရ လွယ်သော အတတ်ပညာ ၂၃
- ဝမ်းမြောက်စရာ အရက်အလက် အချို့ ၂၅
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ သိမှတ်ဖွယ်ရာ ၂၆
- စိတ်အား ထက်သန်မှုနှင့် လေးနက် တည်ကြည်မှု ၂၇
- လူအများ လေးစားမှုကို ရစေနိုင်သော အခွေမ်းသတ္တိ ၂၈
- အကြံပေး တိုက်တွန်းချက်၏ တန်ခိုးသတ္တိ ၃၁
- စိတ်ညွှို့ခြင်းသည် သိပ္ပံပညာ ၃၃
- ဘဝင်ကျခြင်း သဘောအကျည်း ၃၈
- စိတ်ဆန္ဒ ခေတ္တ ရပ်စဲနေခြင်း၊ ပျောနေခြင်း ၄၃
- အိပ်မွေ့ချ နည်းလမ်းများ၏ ယေဘုယျ သဘော ၄၄
- ပထမဆုံး အိပ်မွေ့ချစဲသူ ၄၆
- အိပ်မွေ့ချရန် ပြင်ဆင်ခြင်း ၄၈
- သူကို သင် ဘယ်လို အိပ်မွေ့ ချမလဲ ၄၉
- တင့်တင့်တယ်တယ် အပ်နှံခြင်း ၅၂
  - (က) အသက်ရှူ စမ်းသပ်ခြင်း ၅၂
  - (ခ) လက်ကို မြောက်ခိုင်းခြင်း ၅၃
- အစမ်းခံ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း ၅၃

အိပ်မွေ့ချနည်းများ ၅၅

- နေ့သော်လည်း သေချာသော နည်း ၅၅
- သူကို ဦးဆောင် ခေါ်ဆောင်သွားခြင်း ၅၈
- သတိ ပြုစရာ အချက်များ ၅၉
- တစ်ဆင့်တက် ဆောင်ရွက်ခြင်း ၆၁
- စိတ်ညွှို့သူ၏ ထမြောက် အောင်မြင်မှု ၆၄

အခြား အိပ်မွေ့ချ နည်းများ ၆၅

နည်း အမျိုးမျိုးမှ ရွေးချယ်ရန် ၆၉

- နောက်တစ်နည်း (မက်စမာနည်း) ၆၉
- နောက်တစ်နည်း (ကြွက်သားများနှင့် ဆိုင်သော စမ်းသပ်နည်း) ၇၀
- လေးနက်မှုကို တိုးပွားစေခြင်း ၇၁
- ထိန်းချုပ်နည်းသစ်များ ၇၃
- အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ခြင်း ၇၅
- အရလိုက် အိပ်မွေ့ချခြင်း ၇၈
- ယုံကြည် စိတ်ချမှု ရှိသော အစီအစဉ် ၇၉
- ကက်စဲသော ကိစ္စများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း ၈၂
- ဘဝင်ကျ၍ မေမြော်ခြင်း ကမ္ဘာ ၈၄
- ဘဝင်ကျခြင်း အခြင်းအရာ ၈၇
- အိပ်မွေ့ကျသူ ပြန်နိုးခြင်း ၈၉
- နိုးလာသည့်အခါ အံ့အားသင့်စေခြင်း ၉၁
- နာကျင်ခြင်း ဝေဒနာကို ထိန်းချုပ်ခြင်း ၉၃
- အိပ်မွေ့ချပြီးနောက်မှ ဖြစ်စေသော အကြံပေး တိုက်တွန်းချက် ၉၅
- အဆင့်မြင့် စိတ်သဘာဝ အချို့ ၉၆
- သာမန် အိပ်ပျော်နေစဉ် ရောဂါ အနာကို ပျောက်ကင်းစေခြင်း ၁၀၁

ဆရာစား ချန်ထားသော အိပ်မွေ့ချနည်း ၁၀၅

- ချက်ချင်း အိပ်မွေ့ချနည်း ၁၀၅
- နောက်တစ်နည်း ၁၀၆
- နောက်တစ်နည်း ၁၀၆
- နောက်တစ်နည်း ၁၀၇
- အဝေးမှ လှမ်း၍ အိပ်မွေ့ချခြင်း ၁၀၇
- ရောဂါနှင့် အကျင့်ဆိုး၊ စရိုက်ဆိုးများကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသခြင်း ၁၀၉
- အိပ်မွေ့ချနည်းဖြင့် ကုသမှု ရသော ရောဂါများ ၁၁၁
- အိပ်မွေ့ချခြင်းကြောင့် အန္တရာယ် မဖြစ်ပါ ၁၁၃
- အကျိုး စီးပွား ဖြစ်ခြင်း ၁၁၄
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကြံပေး တိုက်တွန်းနည်း ၁၁၅
- ပုဂ္ဂိုလ် သံလိုက်ဓာတ် ၁၁၆
- သက်ရှိ သံလိုက်ဓာတ် ၁၁၈
- လက်ဖြင့် သပ်သောနည်း ၁၂၀
- တယ်လီပက်သီကို ထူထောင်နည်း ၁၂၀
- မေတ္တာပို့၍ အိပ်ပျော်သော ရောဂါ ကုနည်းများ ၁၂၃

နိဂုံး ၁၂၅

- စိတ်ညွှို့ အိပ်မွေ့ချ ပညာမှ စမ်းသပ် တွေ့ရှိချက်များ ၁၂၅

တောင်းပန် တိုက်တွန်းချက် ၁၃၂