

အပိုင်း (၁)

- ☞ စာရေးသူ၏ကိုယ်ရေးအကျဉ်း
- ☞ သဲအင်းဂူဝိပဿနာဓမ္မရိပ်သာ တိုက်ခွဲ (၃၂) အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဘဒ္ဒန္တစန္ဒိမာ (အောင်လံ)၏ အမှာစာအုပ်မိတ်ဆက် နိဒါန်း

အပိုင်း (၂) သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ သုတေသနပြုချက်များ

- ☞ အနာဂတ်တွင် တွင်ကျယ်လာမည့် ဆေးကုသခြင်း
- ☞ တရားထိုင်ခြင်းသည် ရောဂါကုထုံးတစ်ခု ဖြစ်သည်
- ☞ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် ဖော်မုန်းများအကြောင်း
- ☞ သတိအခြေခံသော တရားထိုင်နည်းများ
 - ၁။ သတိအခြေခံ၍ စိတ်စိစီးမှုများ လျော့ချခြင်း (MBSR)
 - ၂။ တရားထိုင်ခြင်းဖြင့် ယောဂီ၏ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်လျော့ချခြင်းကို သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာမှုအရ သိရခြင်း
 - ၃။ ဇီဝဆေးပညာနှင့် ဆိုင်သော အသုံးချခြင်းများ
 - ၄။ ဘဝနေဝင်ချိန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင်ဆိုင်လေ့ကျင့်ခြင်း
 - ၅။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဂရုစိုက်ရေးတွင် သတိအခြေခံသော တရားထိုင်ခြင်း၏ အတွေးအခေါ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသုံးချခြင်းများ
- ☞ ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် တရားထိုင်ခြင်း
 - ၁။ ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံ
 - ၂။ ဦးနှောက်၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ
 - ၃။ တရားမဂ္ဂမှတ်သူ၏ ဦးနှောက်နှင့် တရားမဂ္ဂမှတ်သူ၏ဦးနှောက်ကို နှိုင်းယှဉ်တင်ပြခြင်း
- ☞ တရားထိုင်နေစဉ် ဦးနှောက်၏ပြောင်းလဲပုံ
- ☞ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်၏စွမ်းအားပြောင်းလဲမှု
- ☞ တရားထိုင်ခြင်းသည် စိတ်စိစီးမှုလျော့ချရုံသာမက သင်၏ဦးနှောက်ကို မည်သို့ပြောင်းလဲပုံ
- ☞ တရားမဂ္ဂမှတ်ခြင်းနှင့် မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်များ ပြောင်းလဲခြင်း
- ☞ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် အသက်ကြီးရင့်ခြင်း
- ☞ တယ်လိုမီးရားနှင့် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း
- ☞ ဒေါက်တာဇေနီ၏ ဝိပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တရားအပေါ် အမြင်

- ☞ သတိနှင့် တရားထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ ဦးနှောက်ဇီဝဗေဒ (စာတမ်း)
- ☞ အီလင်းယူဆွတ်၏ မုဒ္ဒဘာသာအပေါ် အမြင်
- ☞ မုဒ္ဒဘာသာဝင်တို့၏ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် နက်ရှိုင်းသော စိတ်ပညာ (စာတမ်း)

အပိုင်း (၃) တရားထိုင်ခြင်းနှင့် ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းပုံ

- ☞ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် အိပ်မပျော်သည့်ဝေဒနာ
- ☞ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်
- ☞ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ
- ☞ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် ဝက်ရှူးပြန်အတက်ရောဂါ
- ☞ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါ
- ☞ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ
- ☞ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် ဆီးချိုရောဂါ
- ☞ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် စိတ်ရောဂါ
- ☞ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာ
- ☞ တယ်လိုမီးရားနှင့် ကင်ဆာ
- ☞ တရားမဂ္ဂမှတ်ခြင်းနှင့် တယ်လိုမားရေစွမ်းဆောင်ရည်
- ☞ စိတ်ပျို့လိုကိုယ်နဲ့ 'ဇရာ' ကို အန်တုလိုရင်ဆိုင်
- ☞ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် ဇရာ
- ☞ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် သေခြင်းတရား
- ☞ ရောဂါအစုံနှင့် ယောဂီများ

အပိုင်း (၄)

- ☞ သမဒယ ဥတ္တရာ
- ☞ တိုက်တွန်းချက်
- ☞ ငြိမ်းချမ်းသာယာသော ကျွန်းကလေးဆီသို့
- ☞ ဆုတောင်းလွှာ
- ☞ ကျေးဇူးတင်လွှာ
- ☞ ကျမ်းကိုးစာရင်း
- ☞ Reference on Online