

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ

ခိုကိုးရာမဲ့ကလေးငယ်

နိဒါန်း

စိတ်သန္တာန်တွင်းက ကလေးငယ်

နားထောင်ပေးခြင်း

အပိုင်း - ၁

ကုစားရန်အတွက် သင်ခန်းစာများ

၁။ သတိစွမ်းအား

စိတ်သည် ကောင်းစွာလည်ပတ်ရန်လိုအပ်သည်

ညှိခန်းတွင် နေရာယူခြင်း

အတားအဆီးများကို ဖြိုဖျက်ခြင်း

သတိတရား၏လုပ်ဆောင်ချက်

၂။ ငါတို့ဟာ ငါတို့ရဲ့ ဘိုးဘွားတွေဖြစ်သလို

ငါတို့ဟာ ငါတို့ရဲ့ ကလေးငယ်တွေလဲဖြစ်တယ်

အပြန်အလှန်ဖြစ်တည်မှု

ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ

ဘိုးဘေးဘီဘင်တို့နှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း

အကျင့်စွမ်းအား

၃။ မူလအကြောက်တရား၊ မူလလိုအပ်

ရှိသလောက်နဲ့ ရောင့်ရဲခြင်း

အတိတ်တွင် ပိတ်မိခြင်း

လျှောက်ပတ်သောနှလုံးသွင်း

ဒုက္ခမှသင်ယူခြင်း

အောက်မေ့ခြင်းတရား ၅ ပါး

၄။ အသက်ရှူခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် လွှတ်ချလိုက်ခြင်း

ဒုက္ခဝေဒနာများကို သိမြင်ခြင်းနှင့် ငြိမ်းအေးစေခြင်း

နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက်အနားယူခြင်း

ဦးတည်ရာနဲ့ အဆုံးသတ်အကြား မခွဲခြားခြင်း

ဒုက္ခဝေဒနာများကိုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ကျောခိုင်းထားခြင်း

ရေမျက်နှာပြင်ရဲ့အောက်ဘက်

သတိတရား

၅။ ဒုက္ခကိုပြောင်းလဲခြင်း

ဒုက္ခကိုအသိအမှတ်ပြုခြင်း

မနကိုမိတ်ဆက်ပေးခြင်း

မနရဲ့ လက္ခဏာ ၆ ပါး

မနကို ပြောင်းလဲပေးခြင်း

အနှိုင်းမဲ့ဉာဏ်ပညာ

ပျော်ရွှင်ခြင်းသုခနှင့်ဒုက္ခ

အာဟာရ

ဘဝကို အရှိအတိုင်းလက်ခံခြင်း

၆။ အတွင်းစိတ်သန္တာန်ထဲမှ ကလေးငယ်လေးကို ကုစားခြင်း

၅ နှစ်သားကလေးလေးလို တရားရှုမှတ်ခြင်း

အတွင်းစိတ်သန္တာန်ထဲက ကလေးငယ်လေးကိုနားထောင်ပေးခြင်း

အတွင်းစိတ်သန္တာန်ထဲက ကလေးငယ်လေးကိုစကားပြောပေးခြင်း

အတွင်းစိတ်သန္တာန်ထဲက ကလေးငယ်လေးနှင့်အတူ

စကားစမြည်ပြောခြင်း

အတွင်းစိတ်သန္တာန်ထဲက ကလေးငယ်လေးဆီသို့ စာရေးခြင်း

ဝမ်းမြောက်ကျေနပ်မှုတွေကို အတွင်းစိတ်သန္တာန်ထဲက

ကလေးငယ်လေးနဲ့ မျှဝေခံစားခြင်း

အဖွဲ့အစည်း၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ အတူထိုင်ခြင်း

၇။ ပြန်လည်သင့်မြတ်ခြင်း

မှားယွင်းတဲ့ထင်မြင်ယူဆချက်

မိသားစုနဲ့ကြားက ဆက်ဆံရေးကို

ပြန်လည်ကုစားတည်ဆောက်ခြင်း

နှလုံးသားကို ချဲ့ထွင်ခြင်း

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း

ငြိမ်းချမ်းရေးသဘောတူစာချုပ်

စာရေးခြင်း

ပြန်လည်သင့်မြတ်ဖို့အတွက် စာ ၃ ကြောင်း

ပြန်လည်သင့်မြတ်ခြင်းစာတစ်စောင်

အမှားအယွင်းများ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ ပြန်လည်သင့်မြတ်ခြင်း

တခြားလူတွေကို ဘယ်တုန်းက ထိခိုက်နာကျင်စေခဲ့တာလဲ

ဘာတွေက ပျော်ရွှင်ခြင်းကို တားဆီးနေတာလဲ

အတိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပြောင်းလဲခြင်း

၈။ ဘုရားလောင်းဖြစ်ခြင်း

နားလည်မှုလွဲခြင်းရဲ့ အဆုံးသတ်

Homo Conscious ဒါမှမဟုတ် သတိရှိသောလူသား

ဗောဓိစိတ္တ

အပိုင်း - ၂

ကုစား၍ပျောက်ကင်းခဲ့သော အဖြစ်အပျက်များ

မျက်လုံးလေးများ (Lillian Alnev)

ငါ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ကူညီပေးနိုင်မလဲ (Joanne Friday)

ငါ အစစ်အမှန် (Glen Schneider)

သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူတူထိုင်ခြင်း (Elmar Vogt)

အပိုင်း - ၃

ကုစားရန်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

အာရုံတွေကိုဖယ်ရှားခြင်း

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ၁၆ ခု

ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ပထမလေ့ကျင့်ခန်း ၄ ခုတွဲ

ဝေဒနာတွေနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ဒုတိယလေ့ကျင့်ခန်း ၄ ခုတွဲ

စိတ်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ တတိယလေ့ကျင့်ခန်း ၄ ခုတွဲ

ထင်မြင်ယူဆချက်တွေနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့

စတုတ္ထလေ့ကျင့်ခန်း ၄ ခုတွဲ

အတွင်းစိတ်သန္တာန်ထဲမှ ကလေးငယ်ရဲ့စာ

ကမ္ဘာမြေကိုထိခြင်း ၅ ပါး

ငြိမ်းချမ်းရေးစာ

အသစ်တစ်ဖန်စတင်ခြင်း

စိတ်ခံစားချက်တွေ လျှော့ချခြင်းနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားခြင်း

* မူရင်းစာရေးသူ သစ်နက်ဟန်၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း