ကွန်ဖူး စိုးမြှင်း

(မြန်မာပြန်)

ဂျီကွန်ဒို

DESIGN MYINT ZAW

စာအုပ်စာနယ်ဇင်း
ကြိုတင်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့်ပြုအမှတ်
(၇၃၄/၂၀၀၃) (၈)
စာအုပ်စာတမ်းမျက်နှာဖုံး
ကြိုတင်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့်ပြုအမှတ်
(၇၈၄/၂၀၀၃) (၉)

မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော်
ဒီဇိုင်း မြင့်ဇော်

ပထမအကြိမ်
အုပ်ရေ-၅၀၀

တန်ဘိုး- ပ်

ထုတ်ဝေသူ
ဦးကျော်ဟင်း
၁၅၀/၃၃ လမ်း

အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်သန္တာကျော်
ဟေမာန်ပုံနှိပ်တိုက်
(၀၄၃၃၉) ၂၃၆ ပြည်လမ်း
စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဘာရှစ်လီ

(၁၉၄၀-၁၉၇၃)

ဘရုစ်လီသည် တိုက်ခိုက်မှုပညာလောကတွင် မီးရှူးတန်ဆောင်ကဲ့သို့ ထွန်းပြောင်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ၁၉၇၃-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်(၂၀)ရက်နေ့တွင် ဟောင်ကောင်၌ မီးရှူးတိုင်ငြိမ်းသကဲ့သို့ ၊ အသက်(၃၂)နှစ်တွင် ရုတ်တရက်သေဆုံးခဲ့ရသည်။

ဘရုစ်လီသည် ဝင်ချွန်းကွန်ဖူးပညာကို ဆရာကြီးရစ်မင်းထံတွင် သင်ယူခဲ့သည်။ ထိုအချိန်အခါက ဟောင်ကောင်မြို့တွင် ဘဝလုံခြုံမှုသိပ်မရှိသည့်အခါဖြစ်သည်။ သူသည်လေ့ကျင့်မှုကျွမ်းကျင်လာသည်နှင့်အမျှ ပညာအဆင့်မြင့်မားလာပြီး၊ နည်းစနစ်များကို ပြုပြင်ခြင်း၊ ဖန်တီးတည်ထွင်ခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ခဲ့သည်။

အမျိုးမျိုးသော တိုက်ခိုက်ရေးပညာရပ်များနှင့် ဟန်များကို စူးစူးစိုက်စိုက်သင်ယူခဲ့ပြီး တိုက်ခိုက်မှုပညာ၏ အနှစ်သာရများကို တစ်ဦးချင်းအတွက် ဖန်တီးမြှင့်တင်ခဲ့သည်။

သူသည် အမေရိကန်နိုင်ငံ ၊ ဆီးတဲလ်မြို့၊ ဝါရှင်တန်ကောလိပ်တွင် ပညာသင်ကြားခဲ့ပြီး၊ တိုက်ခိုက်ရေးနှင့် ပတ်သက်သော စာအုပ်ပေါင်း ၂၀၀၀ကျော်ကို ဖတ်ရှု၍ လေ့လာ၍သဘောတရားများကို လက်တွေ့နှင့်ပေါင်းစပ်ကာ အဆင့်မြင့်တိုက်ခိုက်ရေးပညာရှင်ဘဝသို့ ရောက်ရှိလာပြီး၊ ကြားဖြတ်လက်သီးဟုခေါ်သော ဂျိကွန်ဒိုပညာကို တီထွင်၍ကမ္ဘာ့ ကိုယ်ခံပညာသမားတို့ကို အမွေပေးထားခဲ့သည်။

❖ ❖ ❑ ❖ ❖

http://thaingwizard.wordpress.com/

ထွန်းဖူးစိုးမြင့်

မြန်မာပြန်

ဂျူကွန်ဒို

ဘရုစ်လီ၏ တိုက်ခိုက်နည်းစနစ်
ဂျူကွန်ဒို အခြေခံ လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဗိတ်ဆက်စာ

ဤစာအုပ်ကို ပြုစုရန်အတွက် ဓါတ်ပုံများကို ၁၉၆၆-ခုနှစ်တွင်ရိုက်ကူးခဲ့သည်။ ကွယ်လွန်သူ ဘရုစ်လီသည် တိုက်ခိုက်မှုပညာဆရာများက သူ၏နည်းကို အသုံးချပြီး ငါဘဲဘရုစ်လီကို သင်ပေးခဲ့သည်။ သူက ဂျူကွန်ဒိုပညာငါ့ကို ပြန်သင်ပေးခဲ့သည်ဟု သူမမြင်ဘူးသူ၊ ယင်းပညာကို မသိသူများက ပြောကြားသံကို ကြားရသည့်အတွက် ထိုစာအုပ်ကိုထုတ်ဝေရန် ကြံစည်ခဲ့သည်။ ထိုသို့သူ၏ အမည်ကို အသုံးချပြီး၊ အယောင်ဆောင်သူများနှင့် ကိုယ်ခံပညာသင်ကြားပေးသော ကျောင်းများကလူငယ်များအားဆွဲဆောင်သည်ကို မလိုလားခဲ့ပေ။

သို့ရာတွင်သူကွယ်လွန်ပြီးနောက်သူ၏ ဇနီးဖြစ်သူ မစ္စလင်ဒါလီက ဘရုစ်လီတိုက်ခိုက်မှုပညာလောကတွင် နှစ်မြုပ်ခဲ့သည့် ဗဟုသုတအတွေ့အကြုံတို့သည် သေဆုံးသူနှင့်အတူနှစ်မြုပ်သွားခြင်း၊ မဖြစ်စေသင့်ဟု သဘောရသည့်အတွက် ဘရုစ်လီပိုင်နိုင်စွာရရှိထားသည့် ဗဟုသုတနှင့် အမှန်သင်ကြားပို့ချချက်

http://thaingwizard.wordpress.com/

များကို အစားမထိုးနိုင်သော်ငြားလဲ ဤစာအုပ်သည် တိုက်ခိုက်မှုပညာရှင်အဖြစ် ခံယူသူများကို တိုက်ခိုက်ရာ၌လိုအပ်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို မြှင့်တင်ပေးပေလိမ့်မည်။

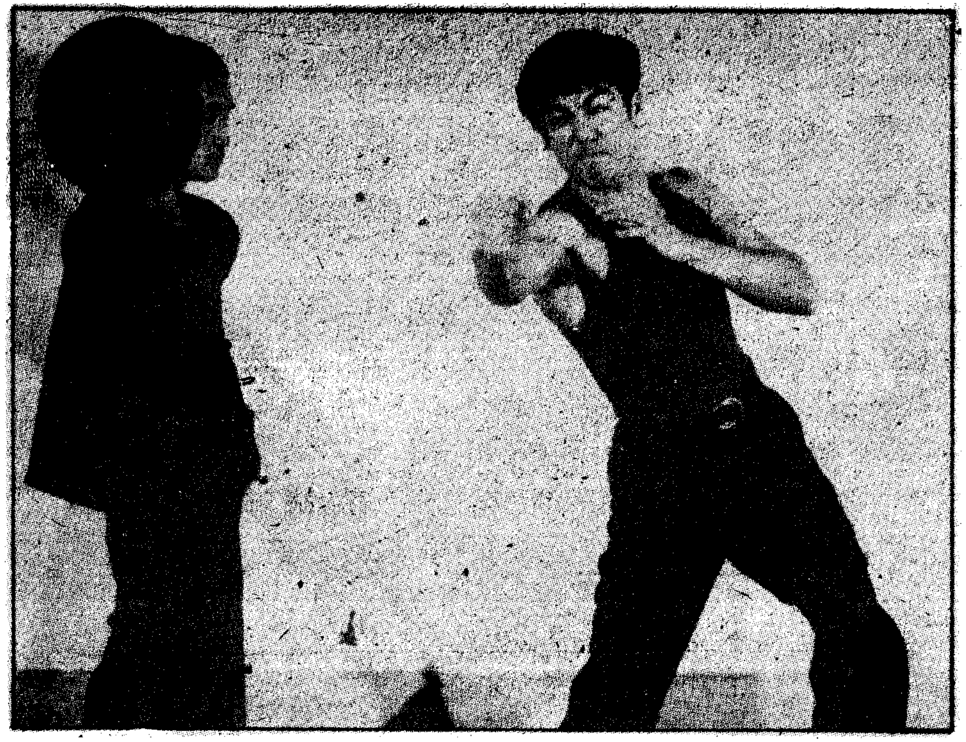
အားလုံးသောတိုက်ခိုက်မှုပညာရပ်တို့၏ ပညာရှင်များသည် ဝိရိယစိုက်ထုတ်လျက်အားကြိုးမာန်တက်လေ့ကျင့်ကြပြီး တခုတည်းသောအကျိုးတူရည်ရွယ်ချက်များမှာ ယင်းတို့ကို ကာကွယ်ခုခံရန်သာဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဂျူဒိုကရာတေး၊ အာကီဒို၊ ကွန်ဖူးစသည်တို့၏ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်မှာမည်သည့်အခြေအနေတွင်မဆို အသင့်ရှိနေရန်ပြင်ဆင်ထားရန်ဖြစ်သည်။ပန်းတိုင်သို့ရောက်အောင် လေ့ကျင့်ရာ၌သင်သည်အလေးအနက်ထား၍ပြင်း ထန်စွာလေ့ကျင့်ရမည်။ သဲအိတ်ကို ကန်ခြင်း(သို့မဟုတ်)ထိုးခြင်း၊ ပြုသည့်အခါ တွင်အာရုံစူးစိုက်ပြီးထိုးရမည်။

ဘရုစ်လီ၏ အဆိုအရ တိုက်ခိုက်မှုတွင် ကောင်းလိုလျှင် ယေဘူယျအားဖြင့် တဘက်မှရန်သူတစ်ယောက်ကို အမှန်တကယ်ကန်ချက်၊ ထိုးချက်များပြုနေသည်ဟု စိတ်တွင် အာရုံထားလျှက်လေ့ကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့မှသာကောင်းမွန် တိုးတက်ခြင်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

☆☆☆☆☆✱☆☆☆☆☆

အခန်း (၁)

တိုက်ခိုက်ရေးသမားတစ်ဦး၏ လေ့ကျင့်ခန်းများ



သက်လုံကောင်းစေရန်လေ့ကျင့်ခန်း

□□✿□□

တိုက်ခိုက်မှုပညာရပ်တွင် သတိမထားသည့်အင်္ဂါရပ်တခုမှာ ကိုယ်ကာယအတွက် တွက်ချက်လုပ်ဆောင်မှုပင်ဖြစ်သည်။ နည်းစနစ်များ ကျွမ်းကျင်မှုအတွက်ကိုသာ အချိန်များစွာပေး၍လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။ ကိုယ်ကာယ ကြံ့ခိုင်မှုတွင် လုံလောက်စွာ အချိန်ယူမလေ့ကျင့်ခဲ့ကြပေ။

တိုက်ခိုက်ရာ၌ ကျွမ်းကျင်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အရေးပါ၏။ သို့ရာတွင် ၎င်းသည်ကိုယ်ကာယတစ်ခုလုံး၏ အခြေအနေထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရမည်။ ယင်းနှစ်ခုစလုံးသည် အမှန်တိုက်ခိုက်မှုတွင် အောင်မြင်စေရန် လိုအပ်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုကို လေ့ကျင့်ခြင်းသည် စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ရာရောက်ခြင်း၊ စွမ်းရည်တိုးတက်စေခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန် အထောက်အကူပြုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ စနစ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်မှုများကို ရှောင်ရှားနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဘရုစ်လီတွင် စံပြုလောက်သည့် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုရှိသည်။ သူသည် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်မှုပြုခဲ့ပြီး သင့်တော်သည့်အစာအဟာရများကိုသာ သုံးဆောင်သည်။ သူသည်လဘက်ရည်နှင့် နို့ကို နေ့စဉ်သောက်သုံးသည်။

သူသည်လုပ်ငန်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ခွဲခြားထားသည်။ အိန္ဒိယသို့ ရုပ်ရှင်ရိုက်ရန်သွားခဲ့စဉ်က ၎င်းနှင့်အတူ အပြေးလေ့ကျင့်သည့်ဖိနပ်များကို ယူသွားခဲ့သည်။ လီ၏နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ဇယားတွင် ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် တိုက်ခိုက်ရာတွင် ကျွမ်းကျင်မှုမြှင့်တင်သည့်သီးခြား လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပါ ပူးတွဲရေးဆွဲထားခဲ့သည်။ ယင်းလေ့ကျင့်စဉ်များအနက် သူနှစ်သက်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ တစ်နေ့လျှင်(၄)မိုင်ကို ၂၅မိနစ်အတွင်းပြေးလေ့ကျင့်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြေးနေစဉ်တွင် အရှိန်ကိုမြှင့်ပေးခြင်း၊ ခြေလှမ်းညီညီနှင့် မိုင်ပေါင်းများစွာကို လျှောက်၍အပြန်တွင် သက်တောင့်သက်သာဖြင့် ပြေး၍ပြန်ခဲ့သည်။ ပြေးသည့်အခါ၌ သတ်မှတ်ချက်မရှိပါ။ ပင်လယ်ကမ်းခြေ၌၎င်း၊ ပန်းခြံများ တောလမ်းများနှင့်တောင်တက်တောင်ဆင်းလမ်းများ၊ မြေညီလမ်းများတွင် ကြုံသလို အပြေးလေ့ကျင့်သည်။

http://thaingwizard.wordpress.com/

ပြေးခြင်းအပြင် စက်ဘီးစီးလေ့ကျင့်ခုံတွင် အပြေးလေ့ကျင့်ပြီးလျှင် သွေးခံနိုင်ရည် တိုးတက်စေရန် ခြေသလုံးကြွက်သားများနှင့် နှလုံးကြွက်သားများ တိုးတက်စေရန်(၁)နာရီလျှင် ၃၅မိုင်မှ မိုင်၄၀နှုန်းအပြည့် ၄၅မိနစ်တိတိ တဆက်တည်းစီးနင်းလေ့ကျင့်သည်။

အခြားကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများကို သူ၏ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အဖြစ်ထားချဆောင်ရွက်သည်။ ကြိုးခုန်ခြင်း၏လေ့ကျင့်ခန်းသည်သက်လုံကို ကောင်းမွန်တိုးတက်စေသည်သာမက ပေါင်နှင့် ခြေသလုံးကြွက်သားများကိုလည်းသန်မာစေသည်။ ထို့အပြင်ခြေများကိုလည်း ပေါ့ပါးစေသည်။ မကြာသေး မီက ကာယပညာရှင်များ၏ စမ်းသပ်ချက်များအရ ကြိုးခုန်ခြင်းသည် ခုန်ဆွခုန်ဆွ မိနစ်(၃၀)ပြုလုပ်ခြင်းနှင့်ညီမျှသည်။ နှစ်ခုစလုံး သွေးလည်ပတ်ခြင်းကို အထောက်အကူပြုသည်။

http://thaingwizard.wordpress.com/

စနစ်တကျကြိုးခုန်ခြင်းသည် ဟန်ချက်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသည့် အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းများအနက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ပထမတွင် ခြေတဖက် နှင့်ခုန်ပါ။ ထို့နောက် နောက်တစ်ဘက်ပြောင်း၍ခုန်ပေးပါ။ တဖြည်းဖြည်းအရှိန်ရလျှင် ခြေနှစ်ဘက်ခုန်ပေးပါ။ အတန်ကြာလျှင် လက်မောင်းလွှဲချက်ကို အားလျှော့ချပြီး လက်ကောက်ဝတ်အဆစ်အားဖြင့် ကြိုးကိုလွှဲပါ။ ခြေနှစ်ချောင်းကို ကြိုးလွတ်ရုံမျှထားပြီးကြွပေးပါ။ ကြိုးခုန်ခြင်းကို သုံးမိနစ်ပြုလုပ်ခြင်းသည်။ လက်ဝှေ့ပွဲတချီနှင့်ညီမျှသည်။ ပြီးလျှင်တမိနစ်နားပါ။ အဆိုပါလေ့ကျင့်ခန်းကို သုံးချီပြုလုပ်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သည့် လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ကျင့်သားရလာလျှင် မိနစ်သုံးဆယ်ကြာသည်အထိ တဆက်တည်းလေ့ကျင့်ပါ။ အကောင်းဆုံးကြိုးမှာကြိုးကိုသားရည်မျှင်ဖြင့်ပြုလုပ်ပြီး လက်ကိုင်တွင် ဘောဘယ်ရင်ပါလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

အခြားခံနိုင်ရည် လေ့ကျင့်ခန်းများအနက် ဟန်ပြလက်သီးထိုးခြင်းသည် ကောင်းမွန်လျှင်မြန်သည့်စွမ်းအင်ဖြစ်ပေါ်ပြီး သင်၏လျှင်မြန်နှုန်းကို တိုးတက်စေသည်။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖျော့ထားပြီး သက်တောင့် သက်သာလှုပ်ရှားနိုင်ရန်ပြုလုပ်ပါ။ ပထမတွင် သင်လေ့ကျင့်ရမည့်အကွက်များအပေါ် အသေးစိတ်စူးစိုက်ထားပါ။

ခြေလက်ပေါ့ပါးစွာဖြင့် ရွေ့လျားပါ။ သက်တောင့်သက်သာနှင့် သဘာဝကျစေရန် တဖြည်းဖြည်းအားစိုက်၍ လျင်မြန်စွာလေ့ကျင့်ပေးပါ။ သင်၏ကြွက်သားများတင်းကြပ်နေသည်ကို လျော့စေရန်ဟန်ပြလက်သီးထိုးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အဆိုးဝါးဆုံးရန်သူတစ်ဦးသည် သင်၏ရှေ့တွင်ရှိ၍ ၎င်းကို ခြေမှုန်းရန် သင့်စိတ်ကူးတွင်ထည့်ထားပါ။ ထိုသို့စိတ်ကူးလိုက်လျှင် အမှန်တကယ် တိုက်ခိုက်ကွက်ကို စိတ်ထဲ၌ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင်၏ သက်လုံကို တိုးတက်စေ၍ လျင်မြန်မှုနှုန်းကို မြှင့်တက်စေသည်။ စိတ်ကူးပေါ်ပေါက်လာသည် နှင့် တပြိုင်နက်တိုက်ခိုက်ရန် သင့်တော်သော နည်းစံနစ်များကို စတင်ဖန်တီးနိုင်သည်။

အကြိမ်ပေါင်းများစွာလေ့ကျင့်ခြင်းသည် စနစ်တကျခြေကွက်ကို

သင်ယူရာ၌ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပင်ဖြစ်သည်။ များစွာသော သင်တန်းသားသစ်များသည် ကိုယ်တိုင်ပင်ပင်ပန်းပန်းလေ့ကျင့်ရန် အလွန်ဝန်လေးကြသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်၍ အဆက်မပြတ်ကျင့်မှသာလျှင် ခံနိုင်ရည်တိုးတက်စေလိမ့်မည်။ ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်ရာ၌ပင်ပန်း၍ အားကုန်သည်အထိ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူမမှန်သည်အထိနှင့် ကြွက်သားများတစ်ရက်၊ နှစ်ရက်မျှ နာကျင်သည့်တိုင်လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထပ်တလဲလဲ ကြိုးစားမှုများဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထပ်တလဲလဲကြိုးစားမှုများဖြင့် လေ့ကျင့်ရာ၌တဖြည်းဖြည်းနှင့် သတိထားပြုလုပ်ရမည်။ ဤကျင့်စဉ်သည်ရက်သတ္တပတ်ခြောက်ပတ်အနည်းဆုံးဖြစ်ရမည်။ ထိပ်ဆုံးအခြေအနေသို့ရောက်ရန် နှစ်ရှည်လများလေ့ကျင့်ရမည်။ အမြင့်ဆုံးအနေအထားလေ့ကျင့်ခန်းများကို ထိန်းသိမ်းထားစဉ် ဆက်လုံသည်အကျမြန်တတ်သည်။ (အချို့သောဆေးပညာရှင်တို့ အဆိုအရ လေ့ကျင့်စဉ်ဇယားတွင် ကြိုးခုန်ခြင်းသည် တစ်ရက်ထက်ပိုခဲ့သော်လေ့ကျင့်ခန်း၏ အကျိုးကျေးဇူးသည်များစွာဆုံးရှုံးသည်ဟုဆိုသည်။)

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရန် ပေါ့ပါး၍လွယ်ကူသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ရွေးချယ်ရမည်။ သင်၏ကြွက်သားများပျော့ပြောင်းလာစေရန် အားသွန်ခွန်စိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများ အထူးလိုအပ်သည်။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများသည် သင်၏ကြွက်သားများကို အနာတရဖြစ်မှုနည်းပါးပြီး လေ့ကျင့်မှုများကို ပိုမိုတိုးတက်စေသည်။ လိမ်မာပါးနပ်သည့်အားကစားသမားသည် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ဦးစွာပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းမရှိဘဲ ခြေလက်များကို ပြင်းထန်စွာအသုံးချလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို အတန်ကြာအောင်ပြုလုပ်ရမည်။ သို့မှသာ ပို၍ အင်အားစိုက်ထုတ်သည့်လှုပ်ရှားမှုများကို ဆက်လက်ပြုလုပ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

"မည်မျှကြာအောင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရမည်နည်း" ၎င်းသည် အခြေအနေအရပ်ရပ်ပေါ်တွင်တည်သည်။ သင်သည်အေးသည့်ပတ်ဝန်းကျင် သို့မဟုတ် ဆောင်းကာလတွင် ပူနွေးသည့်ဥတုတွင် နေသူများထက် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ကြာရှည်စွာပြုလုပ်ရမည်။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို ညနေထက် နံနက်စောစောပြုလုပ်ရန်ပို ကောင်းပါသည်။ သာမန်အားဖြင့် ငါးမိနစ်(သို့)ဆယ်မိနစ်သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းသည် လုံလောက်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အချို့လေ့ကျင့်သူများအတွက် ပိုမိုပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ *(ဥပမာ-ဘဲလေးကခြေသည်များသည် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အနည်းဆုံး နှစ်နာရီလောက်ပြုလုပ်ရသည်။ ယင်းသည် အလွန်အခြေခံကျသည့် လှုပ်ရှားမှုကလေးမှ အစပြုပြီး တဖြည်းဖြည်းလှုပ်ရှားမှုများကိုမြှင့်တင်၍ ပွဲဝင်သည်အထိ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ရမည်။)*

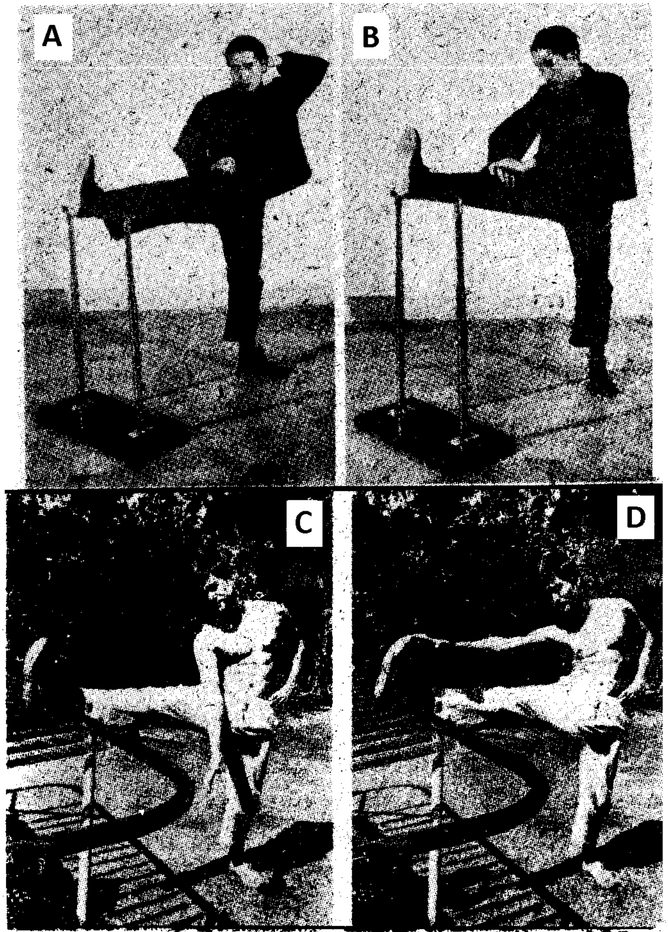
ပျော့ပြောင်းမှု လေ့ကျင့်ခန်း

□□●□□

ဘရုစ်လီသည် အချို့သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဂျိကွန်ဒိုပညာတွင် များစွာအထောက်အပံ့ရသည်ဟုယုံကြည်သည်။ ဤအကျိုးပြုလေ့ကျင့်ခန်းများမှာ သင်၏ကြွက်သားကိုပျော့ပြောင်းစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည်။ သီးခြား လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီအတွက် သင်၏ကြွက်သားများသည် သီးခြား တုန့်ပြန်မှုပြုရသည်။ အလေးမစဉ်သင်၏ ကြွက်သားများနှင့်အဆစ်တို့သည် သန်မာတောင့်တင်းသော ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဥပမာ။ ။ ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ လှံတံပစ်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနှင့်အဆစ်များသည် တင်းမာမှုမရှိဘဲ ပျော့ပြောင်း လျှက်သန်စွမ်းသည်။

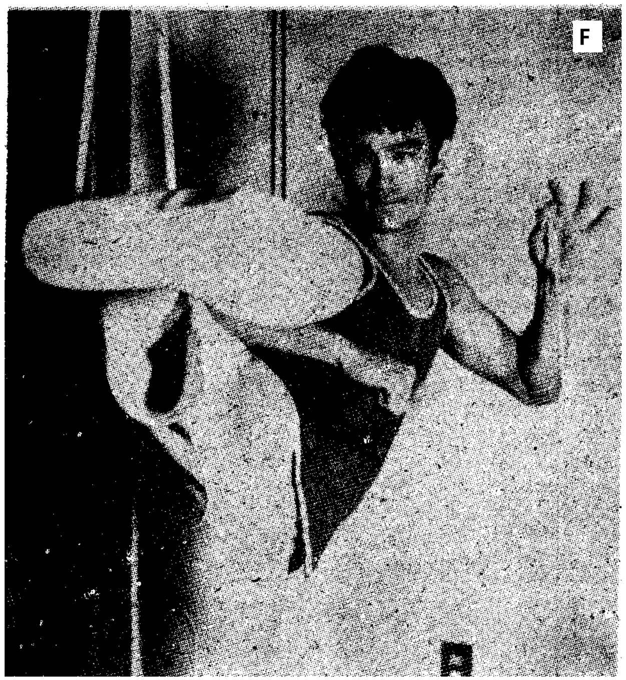
မလေ့ကျင့်ခန်းလွန်သွား၍ ကြွက်သားများတင်းမာနေသည့်အခါ၌ သင်၏ လှုပ်ရှားမှုသည်ဆုံ့ဆိုင်း၍ ကားဘရိတ်ဖမ်းသကဲ့သို့ဖြစ်တတ်သည်။ လေ့ကျင်ခန်းအသစ်အတွက် ကြွက်သားပေါင်းစုံလှုပ်ရှားရသောအခါ၌လည်း ထိုသို့ဖြစ်တတ်သည်။ ကြွက်သားပေါင်းစုံပူးပေါင်းလေ့ကျင့်နိုင်သည့် စံပြအားကစားသမားသည် မည်သည့်အတတ်ပညာလေ့ကျင့်ခန်းတွင် မဆိုလွယ်ကူစွာပြုလုပ်နိုင်သည်။ လူအသစ်များသည် စနစ်မကျသောနည်းများကို အားစိုက်ခွန်စိုက်ပြုခြင်းကြောင့် ခွန်အားများဖြုန်းတီးရာရောက်သည်။ ကျွမ်းကျင်သော အားကစားသမားများသည် ကြွက်သားများပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်နိုင်သည့်အပြင် ပိုမိုတိုးတက်အောင်ဖန်တီးနိုင်သည်။

ဤနေရာတွင် သင်နေ့စဉ်လေ့ကျင့်နိုင်ရန် နည်းအချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ပျော့ပြောင်းမှုအတွက် သင်၏ခြေတဖက်ကို တန်းတခုပေါ်တင်၍ ဒူးကိုလက်ဖြင့်ဖိထားပါ။ ခေါင်းကိုရှေ့သို့ငုံ့ပေးပါ။ ထို့နောက်ပြန်မတ်ပေးပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည်ခြေထောက်ကြွက်သားများနှင့် ခါးကြွက်သားများ ပျော့ပြောင်းလာစေသည်။ ဓါတ်ပုံ(A-B) ထို့နောက်ခြေများကိုကော့၍ ကြာကြာ လေးထားပါ။ ဓါတ်ပုံ(C) ။

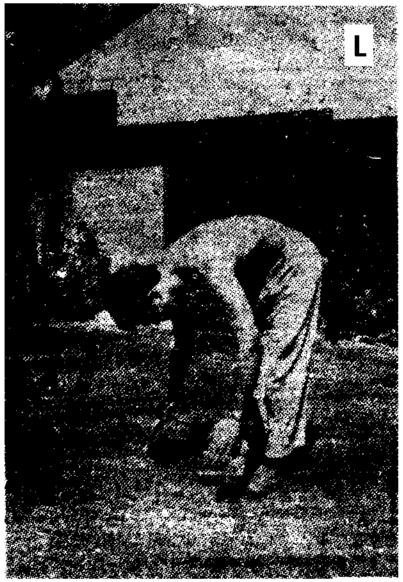


ဤလေ့ကျင့်ခန်း၌ကိုယ်ကို ရှေ့သို့တက်နိုင်သမျှ ညွတ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ပြန်ဆန့်ပါ။ ဤနည်းကျွမ်းကျင်လာလျှင် သင့်ခြေဖျားကို သင့်လက်ဖြင့် ဆွဲပေးပါ။ ဓါတ်ပုံ (D)

ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ဘယ်ခြေညာခြေပြောင်း၍လေ့ကျင့်ပေးပါ။ လအနည်းငယ်ကြာကြာလေ့ကျင့်ပြီးလျှင် သင်၏ခြေဖဝါးကို လက်ဖြင့် အလွယ်တကူဖမ်းကိုင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဓါတ်ပုံ(E) အခြားပျော့ပြောင်းမှု လေ့ကျင့်ခန်းမှာ ကြိုးရှည်တချောင်းကို ညီညီလေးချိတ်ဆွဲပါ။ ကြိုးကွင်းထဲကို ခြေထောက်ထည့်၍ကြိုးတစ်စကို လက်ကဆွဲပြီးခြေဆစ်ကိုလှည့်၍လေ့ကျင့်ပါ။ ကြိုးတစ်စကို ဆွဲလျှက် သင့်ကြွက်သားများခံနိုင်သမျှခံနိုင်အောင်အမြင့်ဆုံးဆွဲ၍ လေ့ကျင့်ပါ။ ညာ၊ဘယ်ပြောင်း၍လေ့ကျင့်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင်၏ ဘေးတိုက်ကန်ချက်များကို ထိရောက်စေသည်။ ဓါတ်ပုံ(F)

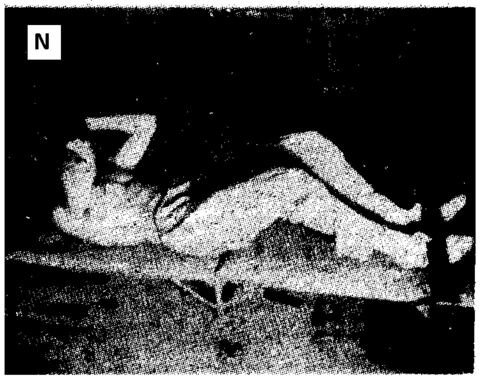


အဆင့်မြင့်ကျောင်းသားများသည် အမြင့်ကန်ချက်များပြုလုပ်လိုလျှင် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပူးတွဲလေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ဒန်ဘဲလ်၊ အလေးနှစ်ခုကို ကိုင်၍မြင့်မြင့်ခုန်ပေးရမည်။ ဓါတ်ပုံ(G)။ လေထဲတွင်ခုန်၍ခြေနှစ်ဖက်ကိုဘေးသို့ စုံကန်လေ့ကျင့်ရမည်။ ဓါတ်ပုံကြီး(H) ။ ရှေ့သို့မြင့်မြင့်ခုန်၍ခြေဖျားကန်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ဓါတ်ပုံ (I)ထို့နောက်ဘေးတိုက်ခုန်ကန်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ဓါတ်ပုံ(J)။ အခြားခြေလက်များလှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုအပေါ်သို့ ဆန့်ထုတ်၍ နောက်သို့ကော့နိုင်သမျှကော့ ပေးပါ။ ဓါတ်ပုံ(K)။ ထို့နောက်ရှေ့သို့ပြန်ငုံ့လိုက်ပါ။ ဓါတ်ပုံ (L)။ ဤသို့ငုံ့ လိုက်စဉ်သင်၏နဖူးသည် ဒူးများနှင့်ထိသည်အထိ တဖြေးဖြေးစားလေ့ကျင့်ပေးရမည်။

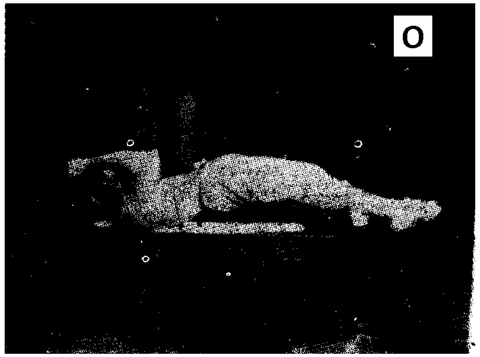


ဝမ်းပိုက်ကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်း

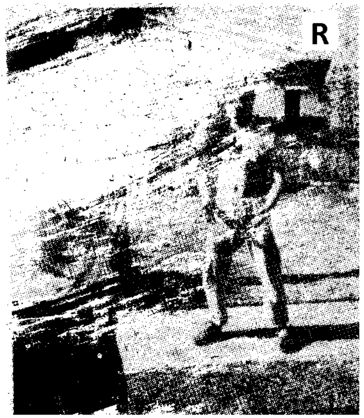
ဝမ်းပိုက်ကြွက်သားသည် အလယ်ပိုင်း တိုက်ခိုက်မှုများကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေသည့် အရေးပါဆုံး အစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်သည်။ ဘရုစ်လီ၏ အဆိုအရ ဟန်ပြတိုက်ခိုက်မှုလေ့ကျင့်စဉ် ဝမ်းပိုက်ကြွက်သားများကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန် ဦးစားပေးလေ့ကျင့်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဘရုစ်သည် ဝမ်းပိုက်ကြွက်သား ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန်လေ့ကျင့်ခန်းများကို အထူးဂရုစိုက်လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။ ထင်ရှားသောလေ့ကျင့်ခန်းတချို့မှာ စင်တစ်ခုပေါ်တွင်ပက်လက်လှန်၍ ခြေနှစ်ဖက်ကို ငြိမ်အောင်ချိတ်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းနောက်တွင် ယှက်ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို တဖြည်းဖြည်းဝမ်းပိုက်ကြွက်သားများတင်းလာသည်အထိ မတင်ထားပါ။ ကြာနိုင်သမျှကြာအောင်ထားပါ။ အကြိမ်၅၀မှ ၁၀၀သို့ရောက်သောအခါ ပြန်လျှော့ချလိုက်ပါ။ **ဓါတ်ပုံ (N)**



နောက်တနည်းမှာကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပက်လက်လှန်၍သင့်လက်နှစ်ဖက်က သင့်ခေါင်းရင်းမှတန်းနှစ်ခုကို တင်းကြပ်စွာဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ သင်၏ခြေများကို စု၍ ပူးကပ်ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းသည်ကြမ်းပြင်နှင့်ထိလျက် သင်၏အောက်ပိုင်းသည် တဖြည်းဖြည်းအပေါ်သို့ မြင့်နိုင်သမျှမြင့်အောင် မတင်ပါ။ ထို့နောက်အတန်ကြာလျှင် တဖြည်းဖြည်းကြမ်းပေါ်သို့ ပြန်ချပါ။ ဓါတ်ပုံ (O)။



သင်၏ အလယ်ပိုင်းကြွက်သားများကို ပိုမိုခံနိုင်ရည်ရှိစေရန် ဘောလုံးကြီးဖြင့်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ပက်လက်လှန်၍ သင့်ဝမ်းပိုက်ကြွက်သားများ တင်းထားစဉ် ဘောလုံးဖြင့် ဝမ်းပိုက်ကို အပစ်ခံလေ့ကျင့်ပါ။ ဓါတ်ပုံ(P-Q) ထို့နောက်သင်မတ်တတ်ရပ်၍ ဝမ်းပိုက်ကြွက်သားများတင်းထားစဉ် ဘောလုံးဖြင့် ဘာဖက်မှ ခပ်ပြင်းပြင်းပစ်ခိုင်းပါ။ ဓါတ်ပုံ(R-S)။ သင်တစ်ဦးတည်းလေ့ကျင့်လျှင် လေးလံသည့်လက်သီးထိုးအိတ်ကို လွဲပြီး၊ မိမိဝမ်းပိုက်ကို ထိလာလျှင် ဝမ်းပိုက်ကြွက်သားများတင်းထား၍ လက်တဖက်ဖြင့် အိတ်ကို ဖမ်းလိုက်ပါ။ ဤနည်းများအကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သင်၏ဝမ်းပိုက်ကြွက်သားများ ပိုမိုခံနိုင်ရည်ရှိလာပေလိမ့်မည်။



အခန်း (၂)

အသင့်ပြင်အနေအထား

အသင့်ပြင်အနေအထား

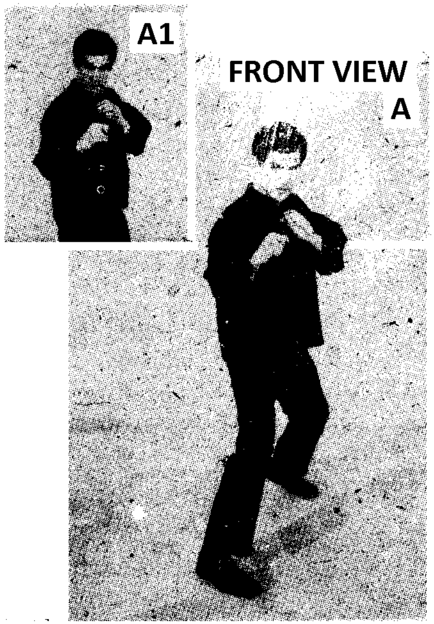
ဂျီကွန်ဒိုပညာ၏ အသင့်ပြင် အနေအထားသည် တိုက်ခိုက်ရန်နှင့် ကာကွယ်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးအနေအထားပင်ဖြစ်သည်။ ဤအနေအထားသည် တိုက်ခိုက်ရန်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာသည် အကောင်းဆုံးဟန်ချက်ပေါ်တွင်ရှိသည်။ တုန့်ပြန်တိုက်ခိုက်ရာ၌ တဖက်လူတင်ကြိုသိရှိနိုင်မှုမရှိဘဲ အလွယ်တကူ တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။ ပြိုင်ဘက်အား သင်ကြံစည်သည့် လှုပ်ရှားမှုကို ဖုန်းကွယ်ထားနိုင်ပြီး အကောင်းဆုံးအနေအထားနှင့်စောင့်နေနိုင်သည်။ ဤအသင့်ပြင် အနေအထားသည် လှုပ်ရှားရာ၌မြန်ဆန်ခြင်း၊ ဟန်ချက်ကို ထိန်းနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့်၊ သင့်ပြိုင်ဘက်ကိုအချိန်ကိုက် တိုက်ခိုက်နိုင်လေသည်။ ရှေ့ခင်းထားသည့် လက်နှင့်ခြေ တို့သည် တိုက်ကွင်းနှင့် အနီးဆုံး ဖြစ်သဖြင့် ၈၀% ရာခိုင်နှုန်း သော ထိုးချက်ကန်ချက်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဘရုစ်လီသည် ညာသန်ဖြစ်သော် လည်း ဘယ်ခြေဘယ်လက်ကိုရှေ့ခင်းထားပြီးလေ့ကျင့်ခဲ့သည်။

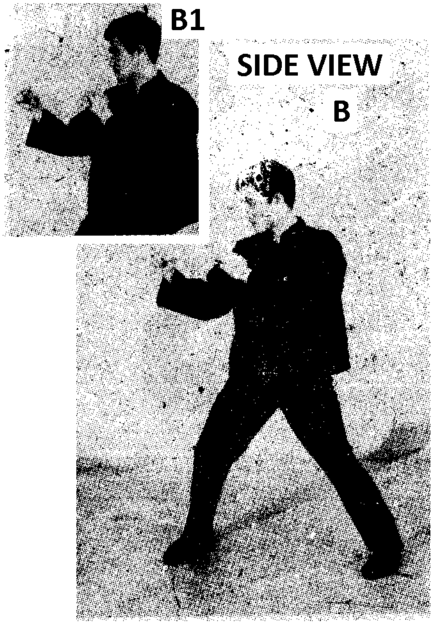
သင်၏လက်၊ ခြေနှင့် ဦးခေါင်းအနေအထားသည် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ၌ အလွန်အရေးကြီးသည် ညာဘခုံးသည် မေးနှင့်အနည်းငယ်ခွာထား၍ မေးကိုကာကွယ်ရန်အသင့်ရှိနေရမည်။ မေးဖျားကို ပြင်းထန်သည့်ထိုးချက်ကို ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည့်အခါ ရှေ့ခင်းထားသည့် ပုခုံးကိုမြင့်တင်၍ ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။

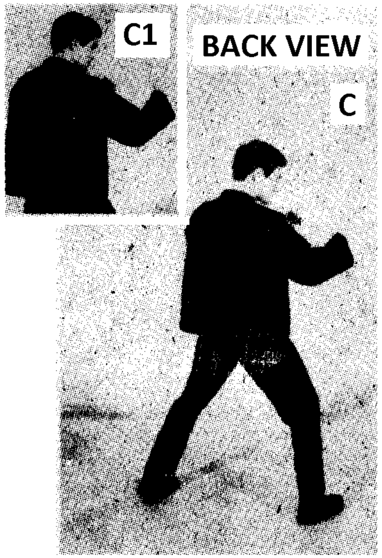
ရှေ့ခင်းထားသည့် လက်အနေအထားသည် ပုခုံးထက်အနည်းငယ် နိမ့်ရမည်။ ဓါတ်ပုံ (A)နှင့် (AI)ရှေ့မြင်ကွင်း

ဓါတ်ပုံ(B)နှင့် (BI) ဘေးတိုက်မြင်ကွင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဓါတ်ပုံ(C)နှင့် (CI)တို့သည် နောက်ပိုင်းမှ မြင်ကွင်းတို့ဖြစ်ကြသည်။







INCORRECT

တိုက်ခိုက်သူနှစ်ဦးသည် အသင့်ပြင်အနေအထားကို မှားယွင်းစွာ ခင်းထားပါသည်။ ဘယ်ဘက်မှလူသည် သူ့ညာခြေကို အလွန်ကျဲစွာခင်းထားပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအလယ်ပိုင်းပွင့်နေပါသည်။ ညာဘက်မှလူသည်သူ၏ညာခြေကို ဘယ်ခြေအလွန်ခင်းပြီးအသင့်ပြင်လက်များသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် နီးကပ်လွန်းနေပါသည်။ သင်၏လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်ထားသကဲ့သို့ရှိပြီး၊ ဟန်ချက်လွယ်လင့်တကူပျက်နိုင်ပါသည်။

တစ်ခါတရံဦးတည်ခြင်းမပြုဘဲ ခင်းထားနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တိုက်ခိုက်ရေးသမားအချို့သည် အသင့်ပြင်အနေအထားကောင်းကောင်း မရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဦးတည်ချက်မရှိသော ခင်းကွက်အမျိုးအစားသည် ပြိုင်ဘက်အား စိတ်ရှုပ်ထွေးစေပါသည်။

ကောင်းသောအသင့်ပြင်အနေအထားသည် နောက်ဘက်ရှိလက်ကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ငါးလက်မလောက်ခွာထားရမည်။ ရှေ့လက်သည်ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အသင့်ဖြစ်နေရမည်။ ရှေ့သို့ဦးတည်ခင်းသည့်

1

ခြေသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် တတန်းတည်းရှိနေရမည်။ အကယ်၍ရှေ့ခင်းထားသော ခြေသည် အတွင်းဘက်သို့ လှည့်နေလျှင်၊ ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း၊ ထိုသို့လိုက်၍ ရွေ့ပေးရမည်။ ဤအနေအထားသည်ပြိုင်ဘက်အား တိုက်ကွင်းကိုချုံ့ခင်းပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ တဖန်ဦးတည်ခြေသည် အပြင်ဘက်သို့လှည့်၍ ခန္ဓာကိုယ်သည် စတုရန်းအနေအထားဖြစ်နေသည်။ ထိုအခါတိုက်ကွင်းသည် ကျယ်ပြန့်နေသည်။ ဤအနေအထားသည်တိုက်ခိုက်ရန်အတွက်သာကောင်းပြီး ကာကွယ်ရန်၌တိုက်ကွင်းကို ချုံ့ခြင်းသည်ပို၍ကောင်းမွန်ပါသည်။

အသင့်ပြင်ခင်းကွက်ပုံစံသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ အင်အားဖြုန်းတီးမှုအနည်းဆုံးနှင့် လှုပ်ရှားနိုင်ခြင်းသည် ပို၍ထိရောက်သည်။ မလိုအပ်သည့်လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ကြွက်သားများညောင်းလာပြီး၊ လူကိုမောပန်းစေပါသည်။ လက်မောင်းများနှင့် ပခုန်းများကိုလျော့ထားရမည်။ သို့မှသာ လက်သီးများသည် လွန်းပျံကဲ့သို့ လျှပ်တပြက်ထိုးခုတ်နိုင်ရမည်။ ဤသို့ပြုလုပ်နေစဉ်မှာ ပင်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ထားနိုင်ရမည်။ ဤအချိန်၌ ဦးဆောင်လက်သည် မြွေ၏

လျှာကဲ့သို့ လှုပ်ရှားနေရမည်။ ယင်းလှုပ်ရှားမှုသည် ပြိုင်ဘက်အား စိတ်ဓါတ်ကျစေသည်။

သတိပြုရန်မှာ သင်သည် လက်မောင်းကြွက်သားများကိုအားထည့်၍ တောင့်တင်းထားလျှင် ဟန်ချက်ပျက်ခြင်းသည်၊ ချိန်သားမကိုက်ခြင်း၊ ဖျတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားနိုင်မှုမရှိခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အဆင့်မြင့်တိုက်ခိုက်ရေးသမားများအတွက် အလွန်အရေးပါ ပါသည်။ ပျော့ပျောင်းမှုသည် ရုပ်ပိုင်းနှင့် ပတ်သက်သော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုပါ ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုများကို လမ်းညွှန်ရမည်။ စိတ်ဖြင့်ဖြေဖျော့ထားခြင်းသည် ကြွက်သားများကို လျော့စေပါသည်။ သို့ရာတွင် ရုပ်ပိုင်းလှုပ်ရှားမှုတင့်တယ်စေရန် ကြွက်သားတောင့်တင်းမှု အထိုက်အလျောက်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ အမြဲတန်းလေ့ကျင့်နေခြင်းဖြင့် စိတ်ဖြင့်ဖြေဖျော့ခြင်းကို သင့်ဆန္ဒအလျောက် အောင်မြင်စွာလုပ်နိုင်မည်။ သင်သည် ၎င်းကို ပိုင်နိုင်စွာ ပြုလုပ်နိုင်သည်နှင့်တပြိုင်နက် ပတ်ဝန်းကျင် အနှောက်အယှက်များကို အောင်မြင်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

မှားသော ခြေခင်းကွက်များ

အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့် ပတ်သက်၍ လှုပ်ရှားမှုများကို စစ်ဆေးရန် မှန်ကို အသုံးပြုပါ။ ဂျိကွန်ဒိုပညာ၏အသင့်ပြင်အနေအထားသည် အကောင်းဆုံးနှင့် စိတ်အချရဆုံးအနေအထားဖြစ်သည်။ အောက်ပါခင်းကွက်များသည် အပြစ်အချို့ရှိသည်။ ညာခြေသည်အပြင်သို့ ခွာလှမ်းထားရသဖြင့် လှုပ်ရှားမှုကို တုတ်ဆိုင်းစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် နောက်ခြေပေါ်တွင်ရှိပြီး လက်နှစ်ဖက်သည်ခါးဘေး၌ချထားသဖြင့် အထက်ပိုင်းပွင့်လွန်းသည်။ (ဓါတ်ပုံ-A)

သူ၏ခင်းကွက်သည် လေးထောင့်ဆန်သည်။ ထို့ကြောင့် ဟန်ချက်အလွယ်တကူပျက်သွားနိုင်သည်။(ဓါတ်ပုံ-B)

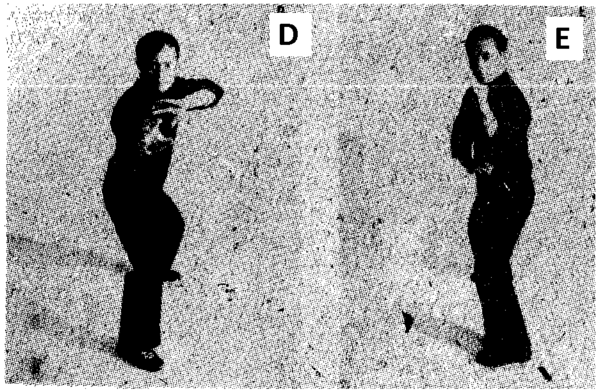
သူသည်ရှေ့သို့ညွတ်၍ ခင်းလွန်းသည့်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်တိုက်ခိုက်ရန်ဖွင့်ပေးသကဲ့သို့ရှိသည်။ ရှေ့ဦးဆောင်လက်သည်လည်း လှုပ်ရှားမှုမပြုနိုင်ပါ။ လက်ကို ပြန်ရုတ်သိမ်းလျှင် သူ့အကြံအစည်ကို ပြိုင်ဘက်သိစေလိမ့်မည်။ (ဓါတ်ပုံ-C)

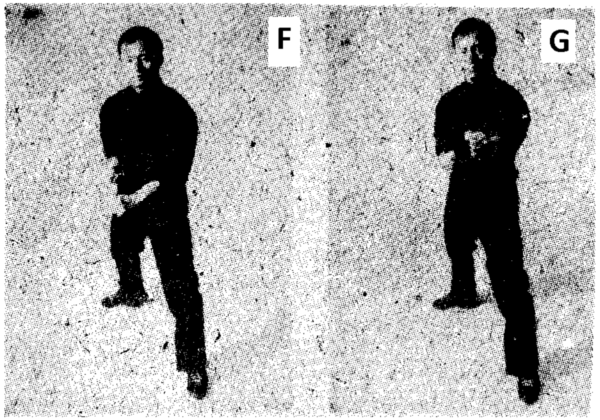
သူ၏လက်များသည် ဆန့်လွန်းသည် နောက်လက်မောင်းသည် အလွန်မြင့်လျက်နေသည်။ ရှေ့လက်များဆန့်လွန်းသဖြင့် မည်သည့်တိုက်ခိုက်ချက်ကိုမှ မပြုနိုင်ပါ။ (ဓါတ်ပုံ-D)

ဘေးတိုက်မတ်မတ်ရပ်လွန်းသဖြင့် ထိုးဖောက်တိုက်ခိုက်ရန်နှင့် ပြန်ဆုတ်ရန် ခက်ခဲပြီး၊ ဟန်ချက်အလွယ်တကူပျက်နိုင်သည်။ (ဓါတ်ပုံ-E)

ချိန်ထားရာ၌ လက်မောင်းနှစ်ဖက်နိမ့်လွန်းသည် သူ၏အပေါ်ပိုင်းနှင့် ခေါင်းပိုင်းပွင့်နေသည်။ (ဓါတ်ပုံ-F)

ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းလွန်းသည် ရှေ့ဦးဆောင်လက်သည် တိုက်ခိုက်ရန်အတွက် ဆန့်လွန်းသည် နောက်လက်သည်ဦးခေါင်းသို့ ထိုးချက်များကို ကာကွယ်ရန် နိမ့်လွန်းသည်။ (ဓါတ်ပုံ-G)



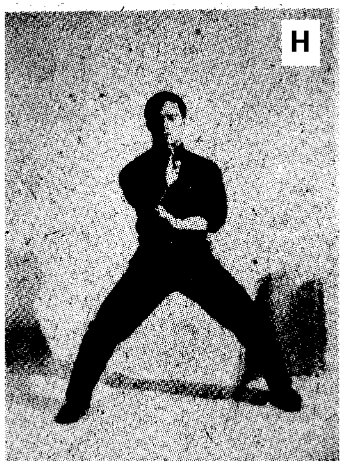


ခြေခင်းကွက်သည် ရွေ့လျားမှုပြုရန်အတွက် ကျဲလွန်းသည်။ ထို အနေအထားမှ ကြိုတင်မသိစေရန် တိုက်ခိုက်၍မရပါ။ ခွကြားနေရာတွင် ဖွင့်ထားသကဲ့သို့ရှိသည်။ (ဓါတ်ပုံ-H)

ဤအနေအထားသည် ညာဘက်လက်ကို သိပ်မြင့်စွာယူထားသည် ညာနံဘေးကို ဖွင့်ထားသကဲ့သို့ရှိသည်။ တိုက်ခိုက်မှုအလွယ်တကူမပြုနိုင်ပါ။ (ဓါတ်ပုံ-I)

ဤကြောင်ဟန်ခင်းကွက်သည် လှုပ်ရှားမှုများကို တားဆီးထားသကဲ့သို့ရှိသည်။ ယင်းအနေအထားမှ ထိုးချက်များသည် စွမ်းအားမပါပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်သူ၏အလေးချိန်သည်နောက်ခြေတွင် အပြည့်ရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ (ဓါတ်ပုံ-J)

ဤခင်းကွက်သည် ကျဉ်းလွန်းသည့်အတွက် တွန်းကန်အားမရှိပါ။ ဒူးများကိုလှုပ်ရှားစေရန်နှင့် တွန်းအားကန်အားကောင်းစေရန် အနည်းငယ်ကွေးထားသင့်သည်။ (ဓါတ်ပုံ-K)



H

I

J

K

L

M

ကြောင်ဟန်ခင်းကဲ့သို့ နောက်ခြေပေါ်တွင်ကိုယ်အလေးချိန်များလွန်းသည်။ ထို့ကြောင့်ရှေ့သို့ ရွေ့ရာတွင် အဟန့်အတားဖြစ်သည်။ ဤသို့ အလှမ်းကျယ်ခင်းရာတွင် 'တိုက်ခိုက်ရာ၌ အလေးချိန်ကို ရှေ့သို့ပြောင်းသည့်အတွက် ပြိုင်ဘက်အားငှင်းအကြံအစည်ကို အသိပေးသကဲ့သို့ရှိသည်။ (ဓါတ်ပုံ-L)

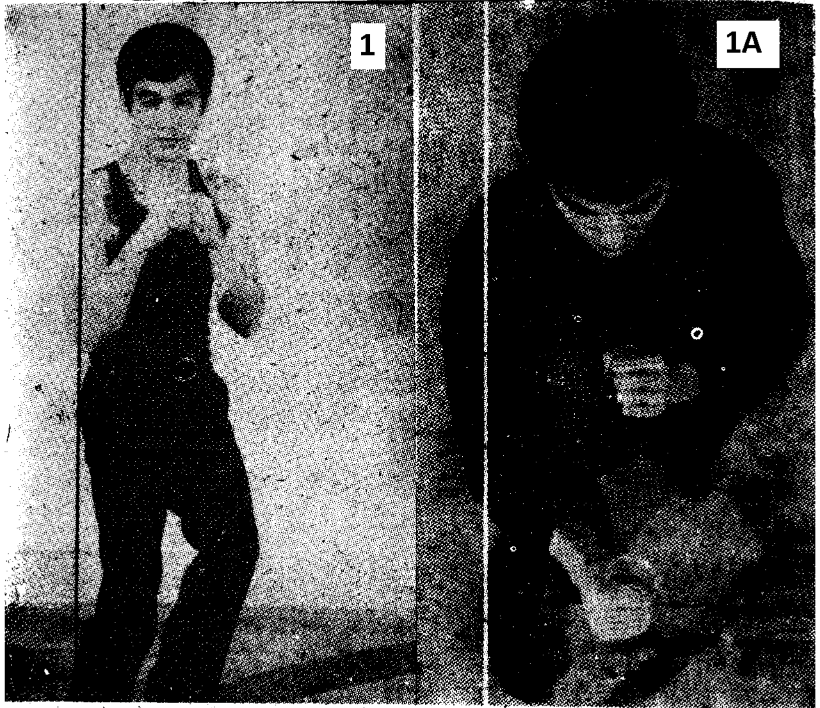
ရှေ့ဦးဆောင်ခြေပေါ်တွင် အလေးချိန်ထားလွန်းသည့်အတွက် သိမ်းရိုက်ခံရလျှင် ဟန်ချက်ပျက်နိုင်သည်။ ခင်းကွက်ကျဲလွန်းသဖြင့် ဒူးနှင့်ညို့သကြီးကို အကန်ခံရဖွယ်ရှိသည်။ (ဓါတ်ပုံ- M)

လက်နှစ်ဖက်သည် ခါးဝေါ်တွင်ရှိပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ခေါင်းတို့သည် အတိုက်ခံရအောင်ဖွင့်ထားသကဲ့သို့ရှိသည်။ (ဓါတ်ပုံ-N)

ဤအနေအထားသည် ခန္ဓာကိုယ်၊ မျက်နှာ၊ ဒူးနှင့် ဦးဆောင်ခြေညို့သကြီးတို့သည် အတိုက်ခံရဖွယ်ရှိသည်။ ဒူးထောက်ထားခြင်းအားဖြင့် တိုက်ခိုက်ရန်နှင့် ကာကွယ်ရန်ခက်ခဲသည်။ (ဓါတ်ပုံ-O)

ဟန်ချက်

အသင့်ပြင်ခင်းကွက်အနေအထားတွင် ဟန်ချက်သည်အရေးအကြီးဆုံးအင်္ဂါရပ်ဖြစ်သည်။ မှန်ကန်သည့်ဟန်ချက်သည် အချိန်ပြည့်မရှိလျှင် လှုပ်ရှားနေစေရန် ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းချုပ်မှု ဆုံးရှုံးစေလိမ့်မည်။ ကောင်းသော ဟန်ချက်သည် ခန္ဓာကိုယ်ချိန်ဆ‌ထိန်းသိမ်းနိုင်မှသာ ရရှိပေလိမ့်မည်။ သင်၏ ခြေနှစ်ဖက်သည် သင့်တင့်သည့်အကွာအဝေးအတိုင်းခွဲထားရမည်။ သင့်ခန္ဓာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို



ခြေနှစ်ဖက်ပေါ်တွင် ညီမျှစွာချိန်ဆထားရမည်။ သို့မဟုတ် သင်၏ ရှေ့ဦးဆောင်ခြေပေါ်တွင်ထားရမည်။ ရှေ့ဒူးကိုအနည်း ငယ်ညွှတ်၍ ခြေဖနောင့်သည် မြေပြင်နှင့်ဖွဖွလေးထိထားရမည်။ သို့မှသာဟန်ချက်ကို လွယ်လင့်တကူထိန်းထားနိုင်လိမ့်မည်။ ယင်းဥပဒေသသည် သာမန်အားဖြင့် မှန်ကန်သော်လည်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြေအနေပေါ်တွင် တည်ပါသည်။

တိုက်ခိုက်သည့်အခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ဦးဆောင်ခြေရှိရာသို့ရွှေ့ရာ၌လွယ်ကူစေရန် အောက်ခြေဖနောင့်ကို မြှင့်ထားရမည်။ ယင်းသည်

ခန္ဓာကိုယ်ကို တွန်းကန်အားဖြစ်ပေါ်စေသည်။ နောက်ဒူး အနည်းငယ်ကွေး၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖျော့ထားရမည်။ တိုက်ခိုက်ရေးသမားကောင်းတစ်ဦးသည် ဒူးဖျော့ဆန့်ထားခြင်းကို ရှောင်ရှားရမည်။

ကာကွယ်သည့်အနေအထားတွင်လည်းတိကျသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်တည်ရှိပြီး၊ ယင်းကိုခိုင်မြဲစွာထိန်းသိမ်းထားရမည်။ ဦးဆောင်ခင်းထားသည့် ခန္ဓာကိုယ်ဘေးတိုက်အနေအထားသည် ခြေဖနောင့်မှ ပခုံးစွန်းထိ တစ်တန်းထဲ ရှိရမည်။ (ပါတ်ပုံ(၁)ရှေ့မြင်ကွင်း IA အပေါ်မှမြင်ကွင်း)

ဘရုစ်လီ၏ဘေးတိုက်အနေအထားသည် ခြေနှစ်ဖက်ကို သဘာဝအတိုင်းလှမ်းကာပြီး၊ ဒူးနှစ်ဖက်သည်အနည်းငယ်စီကွေးထားသည် နောက်ခြေဖနောင့်သည် ရှေ့ခြေဖနောင့်ထက်အနည်းငယ်ပိုကြွထားရမည်။ (ပါတ်ပုံ 2)

ဤခင်းကွက်အနေအထားသည် သင့်အားပျော့ပျောင်းမှု ဟန်ချက်ကောင်းမှု၊ မြန်ဆန်မှု၊ လှုပ်ရှားရာ၌ လွယ်ကူချောမွေ့စေမှုတို့နှင့် ပိုမို ပြင်းထန်သည့် ထိုးချက် ကန်ချက်များကိုရှိစေသည်။

ဟန်ချက်ကောင်းခြင်းသည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို မည်သည့်အနေအထားတွင် မဆိုထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်။ မြေ၏ဆွဲငင်အားကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်မညီမှုရှိနေသော်သင်သည် ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး ဟန်ချက်မှုစေရန် အလွယ်တကူပြုလုပ်နိုင်သည်။

ပုံတွင်ဘရုစ်လီသည် သူပြိုင်ဘက်၏ တိုက်ခိုက်ချက်မှ ဆုတ်ခွာခြင်းသူ၏ဟန်ချက်ကို ကောင်းစွာထိန်းထားသည်။ (ပါတ်ပုံ A)

ပုံတွင် ဘရုစ်လီသည် လက်ကုန်ဆန့်ထိုးသွင်းလိုက်စဉ်မှာပင် သူ၏ဟန်ချက်ကို ကောင်းစွာထိန်းထားနိုင်သည်။ (ပါတ်ပုံ B)

လှုပ်ရှားနေစဉ်မြေ၏ ဆွဲငင်အားကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ခြေကွက်များရွှေ့လျားရသည်။ ခြေလှမ်းကြဲကြဲလှမ်းမည့်အစား ခြေလှမ်းငယ်များဖြစ်ပြောင်းရွှေ့ပေးရမည်။ မြေ၏ဆွဲငင်အားဗဟိုချက်သည်သင်၏လှုပ်ရှားမှုနှင့် ပြိုင်ဘက်၏လှုပ်ရှားမှုများအရ အပြောင်းအလဲရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင်ရှေ့သို့ အလျင်အမြန်တက်လျှင်မြေ၏ ဆွဲငင်အားဗဟိုသည်ဦးဆောင်ရှေ့ခြေတွင်ရှိသည်။ နောက်ဆုတ်ခြင်းပြုလျှင် မြေ၏ဆွဲငင်အားသည် နောက်ခြေမှာသာရှိသည်။ ဤအချိန်တွင် ဟန်ချက်ကို ထိန်းပြီးမှ တုန့်ပြန်တိုက်ခိုက်နိုင်ခြင်းပြုနိုင်သည်။

သင်၏လှုပ်ရှားမှုသည် ထိုးခြင်းနှင့်ကန်ခြင်းတို့မှအပ ခြေလှမ်းကြဲများဖြင့်၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပြောင်းရွှေ့ခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။ ဤသို့ပြောင်းရွှေ့လှုပ်ရှားမှုသည် ဟန်ချက်ကိုအားနည်းစေပြီး၊ ပြင်းထန်စွာဖိ၍အတိုက်ခံရဖွယ်ရှိ၏။ သင်သည်ရပ်နေစဉ်သာမက လှုပ်ရှားနေစဉ်မှာပင် ဟန်ချက်ကောင်းစေရန် ကြိုးပမ်းရမည်။ အထူးသဖြင့် ထိရောက်သည့်ထိုးချက်နှင့် ကန်ချက်များပြုလုပ်ရာ၌ ဟန်ချက်ကောင်းသည် အခွင့်အရေးဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏ အလေးချိန်ကို တစ်ဖက်မှ တစ်ဖက်သို့ ပြောင်းလဲရသည့်အတွက်

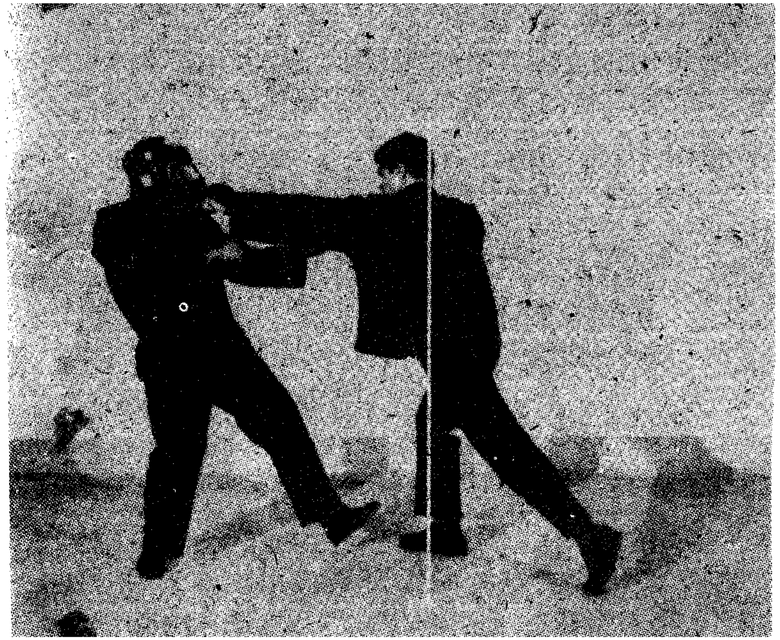
ဟန်ချက်ကို လည်းရွှေ့ပေးရသည်။ ယင်းကို ပညာပိုင်းအဖြစ် လူအနည်းငယ်သာ သိထားကြ သည်။

တိုက်ခိုက်စဉ်ကာလနှင့် ဟန်ပြယှဉ်ပြိုင်လေ့ကျင့်ထိုးသတ်မှုများတွင် နည်းပရိယာယ်များအရ ရွှေ့လျားအသုံးပြုကြသော်လည်း အခြေခံအနေအထား ပျက်စေနိုင်သော ဟန်များကို ရှောင်ရှားရမည်။

ဤအနေအထားမှာ သင့်တင့်ကောင်းမွန်သည့် အနေအထားဖြစ်သော်လည်း ရှေ့ခြေတွင် အလေးချိန်များလွန်းနေပါသည်။ (ဓါတ်ပုံ 1)ဤ အနေအထားမှ တိုက်ခိုက်ရန်အားပြုလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် သူ၏ ဟန်ချက်ပျက်သွားပါသည်။ (ဓါတ်ပုံ 2)

ကောင်းမွန်သည့်နည်းစနစ်များ၌ ဟန်ချက်ကောင်းရရှိရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

သင့်တော်သောဟန်ချက်နှင့် တိကျသည့်ချိန်သားကိုက်မှုများသည် ပြင်းထန်သည့်အားအရှိန်ကိုဖြစ်စေသည်။ ကန်ခြင်း၊ ထိုးခြင်းပြုလာမှု၌ ထိရောက်လှသည်။



ဤအသင့်အနေအထားသည် သင့်အားဟန်ချက်ကောင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ လှုပ်ရှားရာ၌ လွယ်ကူသည့်အတွက်ကြောင့် အရှိန်ကောင်းဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် သွက်လက်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်မှုတို့ကို စွန့်လွှတ်ရသည်။ (ဓါတ်ပုံ A)

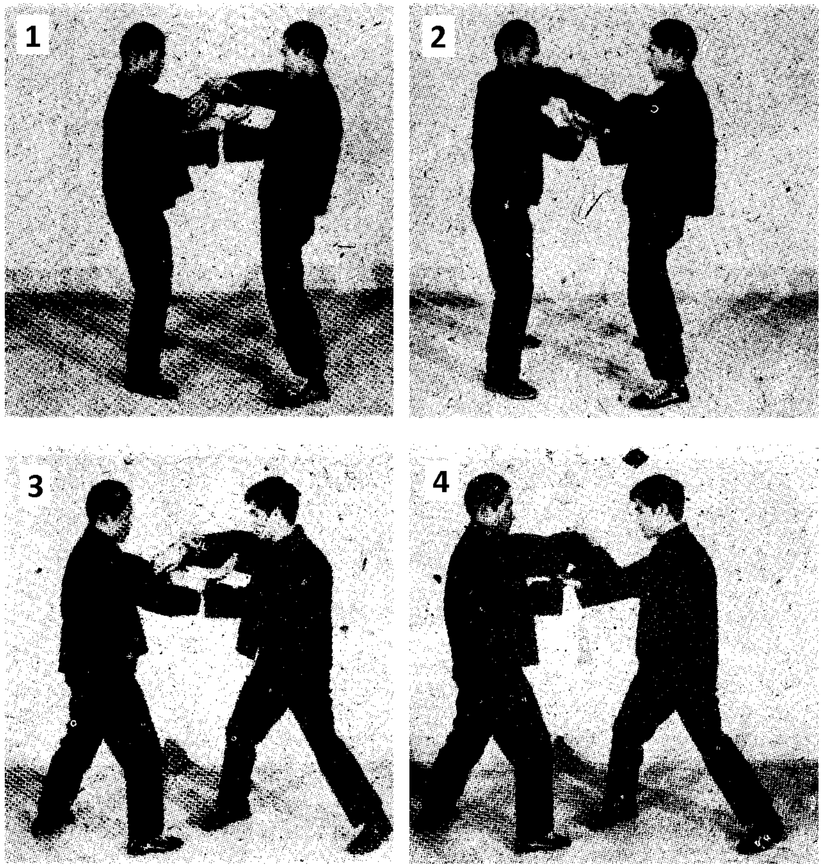
ဤအနေအထား၌ ခင်းကွက်ကျဉ်းသည့်အတွက်လျှင်မြန်မှုပြုလုပ်နိုင်သော်လည်း၊ ထိရောက်သည့်စွမ်းအားနှင့် သင့်လျော်သည့်ဟန်ချက်ကို ဆုံးရှုံးစေသည် (ဓါတ်ပုံ B)

ထိုးရာ၊ ကန်ရာ၌ ဆန္ဒစော၍ ဆုံးဖြတ်လျှင် ဟန်ချက်ပျက်စေနိုင်သည်။ မတ်မတ်ရပ်၍ တိုက်ခိုက်တတ်သည့် ပြိုင်ဘက်ကိုတုန့်ပြန်တိုက်ခိုက်ရာ၌ ၎င်း၏ ထိုးချက်လွဲပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် ဟန်ချက်ပျက်သွားစဉ် ရုတ်ချည်းဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်နိုင်ရမည်။

ကြွက်သားတင်းခြင်းနှင့် ဖျော့ခြင်းတို့ကို လေ့လာပါ ယေဘုယျအားဖြင့် ၎င်းတို့ကို တိုးတက်စေရန် သင့်ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း များကို အနေအထား အမျိုးမျိုးပြုလုပ်လေ့ကျင့်ရမည်။ အာရုံ ခံစားမှုကို မြှင့်ကင်ရမည်။ ဥပမာ-သင့်ကိုယ်ကို ဟန်ချက်ညီ အနေ အထားနှင့်နေပါ။ ထို့နောက် ဟန်ချက်ကို ဖျက်လိုက်ပါ။ ဤသို့ ခန္ဓာကိုယ် ရွေ့ရှားနေစဉ် ခံစားမှုကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ ဤသည် ယင်းခံစားမှုကို သိသည်နှင့်တပြိုင်နက် ၎င်းကို နည်းယူ၍ဟန်ချက်ညီအနေအထားဟန်ချက်ပျက်အနေအထားသို့ ၎င်းခန္ဓာ ကိုယ်လှုပ်ရှားစဉ် ဖျော့ထားရာမှ တောင်းတင်းခြင်းပြောင်းလဲသွားစဉ် ခံစားကြည့်ရမည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှုအနည်းဆုံးမှ အကျိုး အမြတ်အများဆုံး ရအောင်ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ရမည်။

ဟန်ချက်မှန်ဖြင့်တိုးတက်စေရန် ညာနှင့်ဘယ်နှစ်ဖက်စလုံးကိုခင်း၍လေ့ကျင့်ရမည်။ အထူးသဖြင့်ကူညီသည့်နည်းစံနစ်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်လေ့ကျင့်ရမည်။ ဝင်ချွန်းနည်းစနစ်မှ လက်ချင်းကပ်၍ တွန်းသောနည်းစနစ်များသည် ဟန်ချက်ကောင်းခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။ လေ့ကျင့်သူနှစ်ဦးသည်မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်နေပါ။ တစ်ဦး၏ လက်တစ်ဖက်ပေါ် တစ်ဦးတင်ထားရမည်။ လက်ထဲတွင် အားထည့်၍ အပြန်အလှန်တွန်းလှည့်ပေးပါ။ (ဓါတ်ပုံ 1 - 2)ဤသို့ ကျင့်နေစဉ် ဒူးများကို အနည်းငယ်စီကွေးထားပါ။ ခါးကိုနှိမ့်ပြီးဆွဲငင်အားဗဟိုဟန်ချက်ကို ထိန်းထားရမည်။ ဤအနေအထားသည် ဟန်ချက်ကောင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ (ဓါတ်ပုံ 3-4)

ဤအနေအထား၌ ဘရုစ်စလီသည် ဂျိကွန်ဒိုပြောင်း၍ လေ့ကျင့်သဖြင့် ပို၍ ကောင်းသော ဟန်ချက်ကိုရရှိသည်။



အခန်း (၃)

ခြေကွက်

ခြေကွက်

□□●□□

ဂျိကွန်ဒိုပညာတွင် ခြေကွက်ရွေ့လျားမှုကို ဦးစားပေးလေ့ကျင့်ထားသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်လက်၊ လက်ချင်းယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာတွင် ခြေကွက်လှုပ်ရှားမှုများသည် အလွန်အရေးပါသည်။ ထိရောက်သည့်နည်းစနစ်များသည် ခြေကွက်ပေါ်တွင်တည်နေသည်။ သင်၏ခြေရွေ့ကွက်များသည် မြန်ဆန်သည့်ကန်ချက်များနှင့်ထိုးချက်များကို ဦးဆောင်နေသည်။ ခြေကွက်များ နှေးကွေးသည်နှင့်အမျှ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်လက်၊ ခြေတို့၏လှုပ်ရှားမှုများသည် နှေးကွေးပေလိမ့်မည်။ တိုက်ခိုက်ခြင်းပညာသည် ရွေ့လျားမှုအစစ်ဖြစ်သည်။ တိုက်ကွက်ကို ရှာရာ၌ ၄င်းတိုက်မှတ်အဖြစ်မှ ရှောင်ရာ၌အသုံးပြုရသည်။ ဂျိကွန်ဒိုပညာ၏ ခြေကွက်များသည် ရွေ့လျားရာ၌လွယ်ကူသည်။ သို့ရာတွင် လှုပ်ရှား ရာ၌ အခြေခိုင်ရမည်။ ရိုးရာအစဉ်အလာဖြစ်သည့် မြင်းစီးရပ်ဟန်သည် ခိုင်မာတောင့်တင်းပြီး တည်ငြိမ်စွာအားထည့်ထားရသည့်အတွက် နှေးကွေးလေးလံနေသည်။ တိုက်ခိုက်ရာတွင်မည်သည့် နေရာမဆို ရွေ့လျားနိုင်ရန် အဆက်မပြတ်လှုပ်ရှားပေးရမည်။

တိကျသောခြေကွက်သည် လှုပ်ရှားရာတွင် ဟန်ချက်ကောင်းကိုဖြစ်စေပြီး တိုက်ခိုက်မှုစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။ အတိုက်ခံရမှုကိုလည်း အလွယ်တကူ ရှောင်ရှားနိုင်သည်။ လှုပ်ရှားနေသည့်တိုက်ကွင်းသည် တည်ငြိမ်သည့်တိုက်ကွင်းထက်တိုက်ခိုက်ရန်ပိုခက်ခဲသည်။ ခြေကွက်ရွေ့လျားမှုများ ကျင်လည်လာသည်နှင့်အမျှ ခြေကန်ချက်များနှင့် ထိုးချက်များကို လက်ဖြင့်တားဆီးခြင်း၊ ခုတ်ဖယ်ခြင်းပြုရန်နည်းပါးလာသည်။ သင်ခြေကွက်လှုပ်ရှားလိုက်လျှင်မည်သည့်တိုက်ခိုက်ချက်ကို မဆိုရှောင်ကွင်းနိုင်သည်။ တစ်ချိန်ထဲမှာပင် သင်၏ လက်သီးများနှင့်ခြေများကို အသုံးချတိုက်ခိုက်ရန်အသင့်ရှိနေသည်။

ထို့ပြင်ထိုးချက်များကို ရှောင်ရှားနိုင်သည်။ အလှမ်းကွာနေသည့်အနေအထားကိုမြင်လျှင် လျှင်မြန်စွာပြန်ထိန်းနိုင်သည်။ ဒေါင့်ပိတ်နေခြင်းမှ ရုန်းထွက်နိုင်၍ ပြန်လည်တုန့်ပြန်တိုက်ခိုက်နိုင်ရန် ခွန်အားဖြည့်ဆည်းပေးနိုင် သည်။ ခွန်အားစိုက်ထုတ်ခြင်းပြုသော်လည်း၊ ခြေကွက်ရွေ့လျားမှုအားနည်းခဲ့သော် တိုက်ခိုက်ရာ၌ ထိရောက်မှုမရှိလှဘဲ မောပမ်းရုံသာရှိသည်။

အကောင်းဆုံး ခြေကွက်အနေအထားမှာ သင်၏ခြေနှစ်ဘက်သည် မည်သည့်ဘက်သို့ မဆိုရွေ့လျားနိုင်ရန် ဒေါင့်ဆုံမှတိုက်ခိုက်ချက်များကို ဟန်ချက်ကောင်းဖြင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရမည်။

ခြေအရွေ့အပြောင်း

□□✿□□

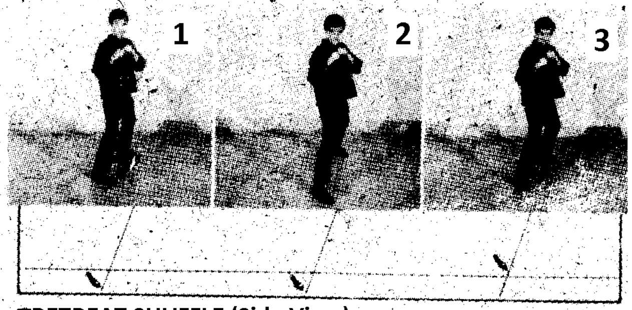
ယှဉ်ပြိုင်စဉ်ထက်၍ခင်းရာ၌ ခြေလိမ်ယူခြင်း၊ ခုန်ခြင်းမပြုဘဲ အလွယ်တကူရွေ့ပြောင်းမှုပြုလုပ်နိုင်ရမည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်စဉ် ပထမပိုင်း၌ နှေးကွေး၍ လေးလံသည်ဟုခံစားရသည်။ သို့ရာတွင်သင်သည် နေ့စဉ် ရက်ဆက်လေ့ကျင့်လာလျှင် မြန်ဆန်ပြီးကြွက်သရေရှိလာမည်။ ညာခြေရှေ့တက်ခင်းအနေအထား

ရှေ့မှမြင်ကွင်း ။ (ဓါတ်ပုံ 1-2-3)

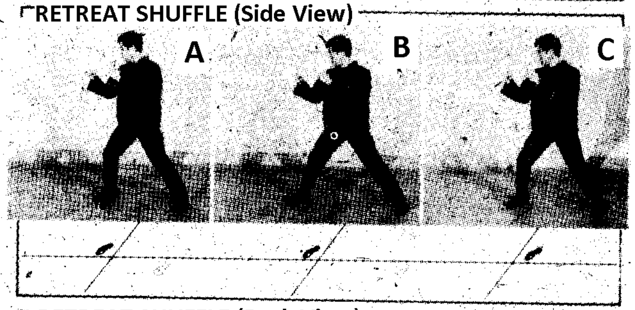
ဘေးမှမြင်ကွင်း (ဓါတ်ပုံ A-B-C)

နောက်မှ မြင်ကွင်း (ဓါတ်ပုံ X-Y-Z)

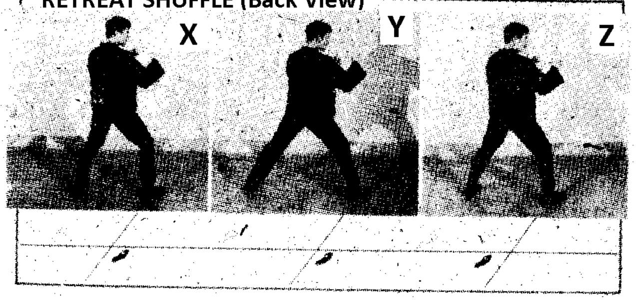
RETREAT SHUFFLE (Front View)



RETREAT SHUFFLE (Side View)



RETREAT SHUFFLE (Back View)



ငင်းတို့သည် ရပ်လျှက်အသင့်ပြင်အနေအထားတွင်ရှိသည်။ သတိထား၍ရှေ့သို့တက်ခင်းရာ၌ သင်၏ညာခြေကို ခြေလှမ်းဝက်များရှပ်တက်ပါ။ နောက်ခြေရှပ်လိုက်လာပါ။ ထိုသို့ရွှေ့ပြီးသည့်အခါ၌သင်၏အနေအထားသည် ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်းရှိနေရမည်။ ထပ်မံတက်လိုလျှင် ဤအတိုင်းဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။ စာမျက်နှာ(၅၁မှ ဓါတ်ပုံများ)

အထက်ပါ ဓါတ်ပုံများတွင် သတိပြုရမည်မှာဘရု့စ်လီသည် ဟန်ချက် အပြည့်အမြဲတန်းရှိနေသည်။ လှုပ်ရှားရာ၌ခြေကိုအပြားလိုက်ချထားခြင်း မပြုရပါ။ ကြိုးတန်းလျှောက်သူ၏ လှုပ်ရှားမှုကို လေ့လာ၍လေ့ကျင့်ပေးပါ။

အဆင့်မြင့်သည့်ခြေအရွှေ့အပြောင်းပြုလုပ်ရာ၌ သင်သည်ခြေနှစ်ဖက်ပေါ်တွင် ပေါ့ပါးစွာရှိရမည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ခြေနှစ်ဖက်ပေါ်တွင် မျှတစွာထားရမည်။ တမဟုတ်ချင်းရှေ့ခြေရှေ့သို့ တက်နေစဉ်နှင့် ထိုခြေပေါ်သို့ အလေးချိန်ပြောင်းသည့်အခါမှလွဲ၍ ကျန်အချိန်၌ ညီမျှစွာရှိရမည်။

နောက်ဆုတ်ခြင်းပြုသည့်အခါ အရှေ့ဘက်မျက်နှာရှိဓါတ်ပုံများကို ကြည့်၍ ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ရှေ့တက်ခြင်းနှင့်နောက်ဆုတ်ခြင်းတို့သည်ရှေ့ခြေမှ စတက်ခြင်းနှင့်နောက်ခြေမှ စဆုတ်ခြင်းသာကွာသည်

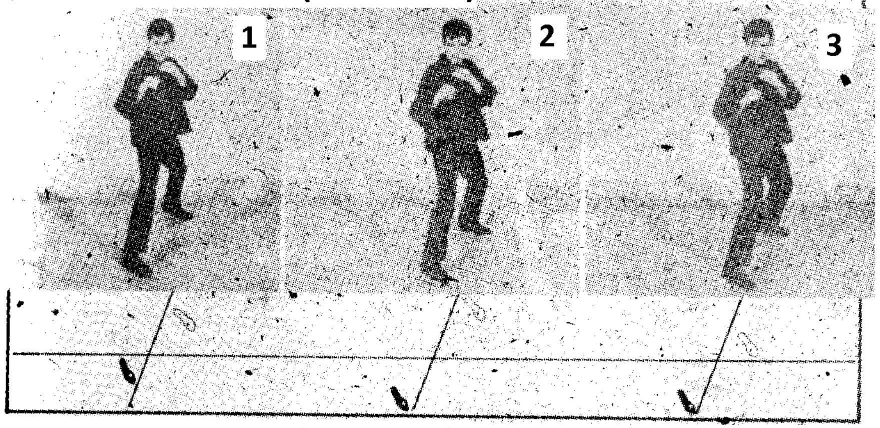
(ဓါတ်ပုံ 1-2-3)ရှေ့မြင်ကွင်း။

(ဓါတ်ပုံ A-B-C)ဘေးမြင်ကွင်း။

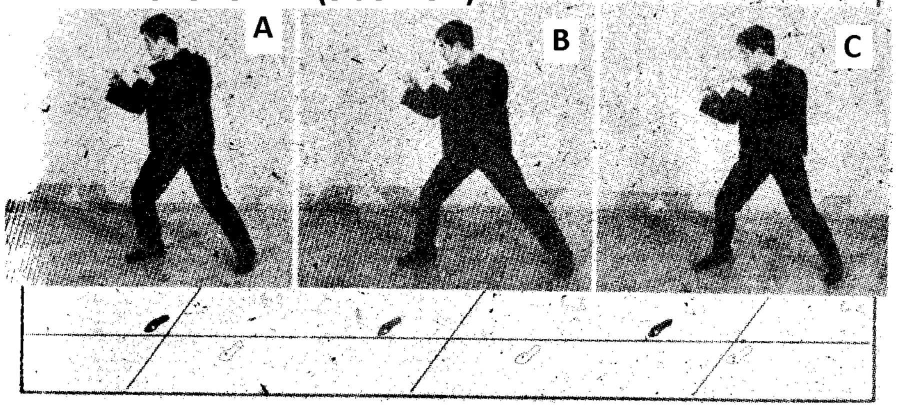
(ဓါတ်ပုံ W-Y-Z)တို့သည် နောက်မြင်ကွင်းများဖြစ်ကြသည်။

သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည်ခြေနှစ်ချောင်းပေါ်တွင် ပေ့ါပါးစွာနှင့် တည်ငြိမ်မှုရှိစေရန်အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ဤသို့ရှေ့တက်ခြင်းနှင့် နောက်ဆုတ်ခြင်း အရွှေ့အပြောင်းလေ့ကျင့်သည့်အခါ ခြေလှမ်းစိတ်စိတ်နှင့်အစဉ်တစိုက် ပြုလုပ်ပါ။ ဤအနေအထားသည် ဟန်ချက်ကောင်းသည့် မည်သည့်ဘက်သို့ မဆိုလျှင် မြန်စွာရွှေ့ပြောင်းနိုင်သည်။ တိုက်ခိုက်ရာတွင်ငင်း၊ ကာကွယ်ရာ၌ ငင်းလုံခြုံမှုအရှိဆုံး အနေအထားဖြစ်သည်။

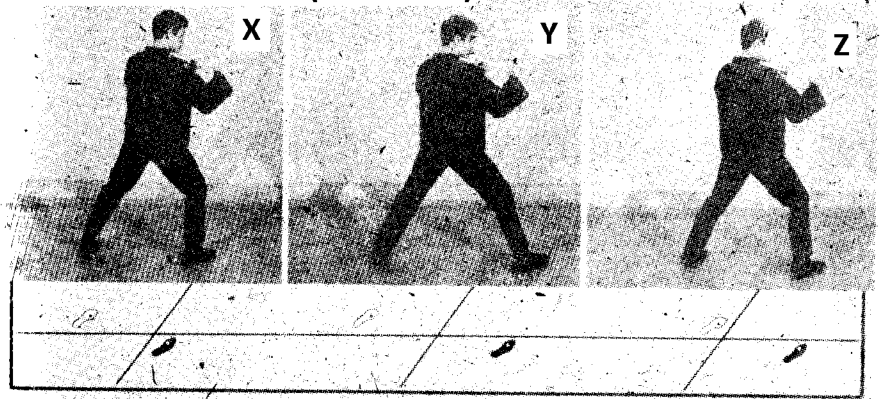
ADVANCE SHUFFLE (Front View)



ADVANCE SHUFFLE (Side View)



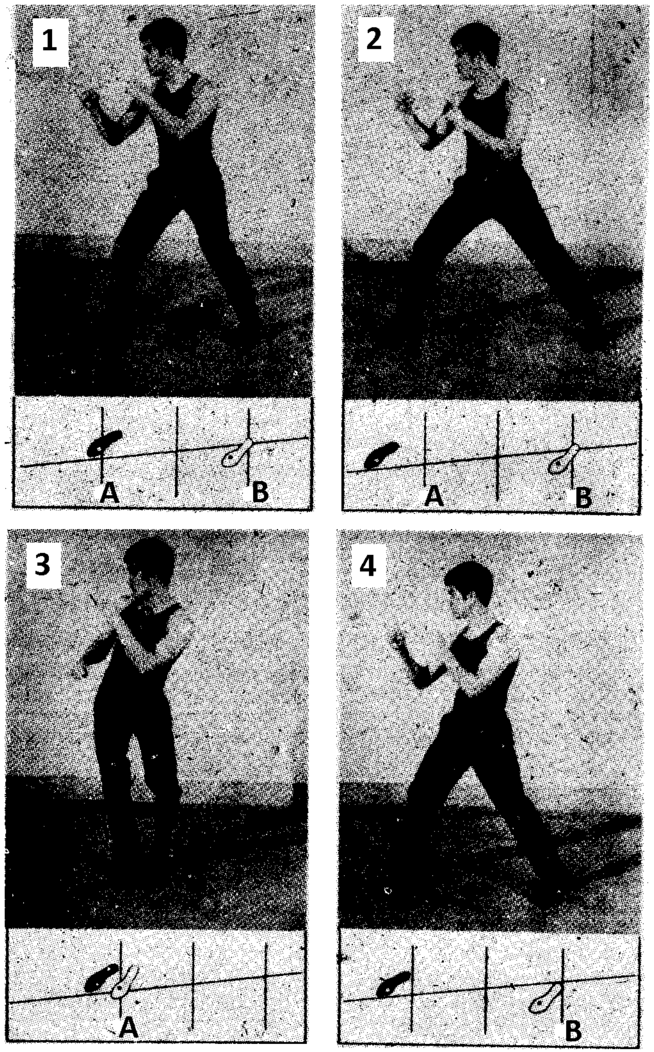
ADVANCE SHUFFLE (Back View)



မြန်ဆန်သည့်လှုပ်ရှားမှုများ

မြန်ဆန်သည့် လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းသည် ခြေရှေ့အရွှေ့ အပြောင်းနှင့်တူသည်။ (ဓါတ်ပုံ-1-2-3-4)ဂျီကွန်ဒိုပညာ၏အသင့်ပြင် အနေအထားသည် ရှေ့ခြေခင်းရာမှ (ဓါတ်ပုံ 2)ကဲ့သို့ ရှေ့သို့ ၃"ခန့်လှမ်းတက်သည်။ ဤသို့ မသိမသာ လှုပ်ရှားမှုသည်၊ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ချိန်ဆလျှက်ရှေ့သို့ တက်ရာ၌ထိရောက်သော ကန်ချက်ရရှိစေရန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ရှေ့ခြေနှစ်ဘက်သို့ ညီမျှသည့်စွမ်းအား၊ ပံ့ပိုးပေးထားသည်။ သင်ရှေ့ခြေကို တက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် နောက်ခြေကိုလည်း(ဓါတ်ပုံ 3)ကဲ့သို့ နေရာယူရမည်။သင်၏ရှေ့ခြေကို အလျှင်အမြန်ရွှေ့ရှားမှု ပြုနိုင်လျှင် နောက်ခြေသည် စနစ်တကျမချနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့်ရှေ့ခြေကို နောက်ခြေနားသို့ မရောက်မီသင်၏ရှေ့ခြေကို ရွှေ့တက်လိုက်ပါ။ ဤလှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို လျှင်မြန်စွာ တစ်နေရာသို့ ရွှေ့လျားသွားရန်ဖြစ်သည်။ ယင်းအကွာအဝေးသည် ၈" ပေသို့မဟုတ် ၎င်းထက်ပိုပါသည်။ ထိုအကွာအဝေးသည် ခြေလှမ်းများစွာလိုအပ်သည်။ ပထမတင်ပြသည့် ၃" ခြေလှမ်းမှလွဲ၍ နောက်ဆက်တွဲခြေလှမ်း များတွင် သာမန်လျှောက်သည့် ခြေလှမ်းများအတိုင်းသာရှိရမည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟန်ချက်ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့် ရှေ့သို့ မြန်ဆန်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်ရန် ထပ်တလဲလဲ လေ့ကျင့်ရမည်။

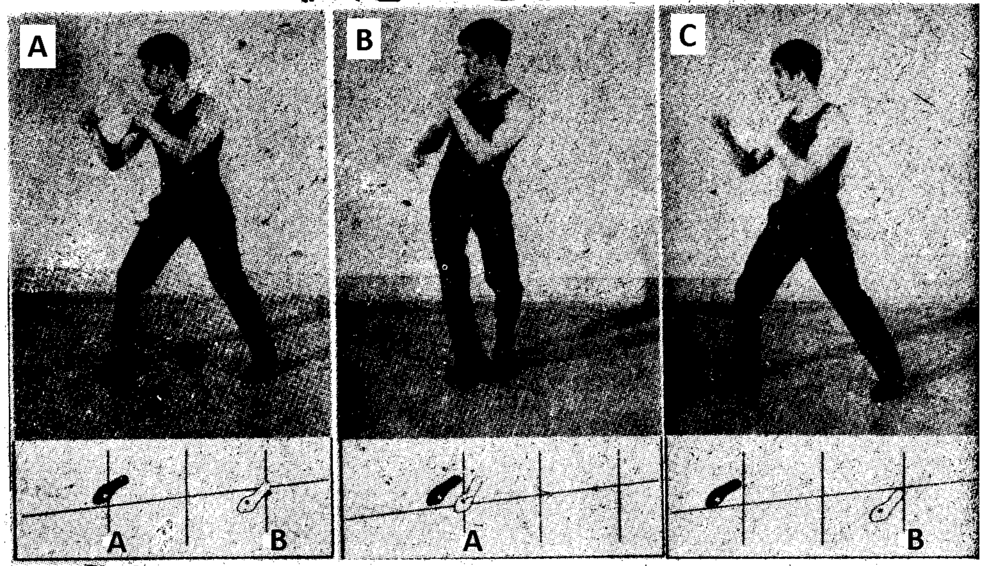
(ဓါတ်ပုံ 3)တွင် ဘရု့စ်လီသည် ဟန်ချက်ပျက်အနေအထားတွင်ရှိသည်။ သို့ရာတွင် အခြေအနေသည် အခိုက်အတန့်သာဖြစ်သည်။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်လျှင် လှုပ်ရှားမှုများသည် ပြေပြစ်၍ချောမွတ်နေသည့် လှုပ်ရှားမှုများကိုသာ တွေ့ရပြီး ဟန်ချက်မဲ့အနေအထားမည်သည့်အခါမှ မတွေ့ရနိုင်ပါ။



အဆုတ်မြန်ဆန်ခြင်း

လျှင်မြန်စွာဆုတ်သည့် ခြေကွက်၏လှုပ်ရှားမှုသည် ရှေ့သို့ လျှင်မြန်စွာတက်သည့် လှုပ်ရှားမှုနှင့်ဆင်တူသည်ရွေ့လျားမှုသည် ဆန့်ကျင်ဘက်သို့ ရွေ့လျားရာသာကွာသည်။ အသင့်ပြင်အနေအထား(ဓါတ်ပုံA)ညာခြေသည် နောက်ကို ဆုတ်လိုက်ရမည်။ (ဓါတ်ပုံ B) ထို့နောက်ဘယ်ခြေကို နောက်သို့ ဆုတ်၍အသင့်ပြင်အနေအထားတွင်ရှိနေရမည်။ (ဓါတ်ပုံ C)

သင်၏နောက်ခြေရွေ့လျားမှုကို ရှေ့ခြေ၏ရွေ့လျားမှု မပြုမီ လုပ်လျှင် ရှေ့ခြေကို စနစ်တကျချထားနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ၄င်းကို မြန်ဆန်စွာ လှုပ်ရှားရမည်ဖြစ်သည်။သို့ရာတွင် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ဟန်ချက်ကောင်းကောင်း ရှိနေရမည်။ သင်သည် လှုပ်ရှားမှု တခုကိုပြုလုပ်လျှင် အသင့်ပြင်



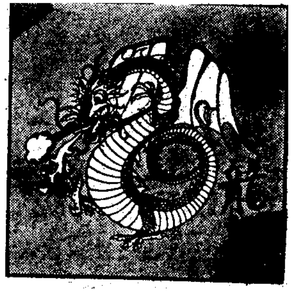
အနေအထားကောင်းကောင်းတွင်ရှိနေရမည်။ သို့ရာတွင် ဤလှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်လေးပေထက်ပို၍လှုပ်ရှားရန် ဖြစ်သည်။

သင်၏ရှေ့ခြေနှစ်ဖက်သည် ပေါ့ပါးမှုရှိမှသာလျှင် မြန်စွာလှုပ်ရှားနိုင်သည်။ ရှေ့ခြေအပြောင်းအလဲသည်လည်း လွယ်ကူနိုင်ပေသည်။ ခြေနှစ်ဖက် ပေါ့ပါးမှုရှိစေရန် ကြိုးခုန်ခြင်းနှင့် ဟန်ပြလက်သီးထိုးလေ့ကျင့်ခန်းတို့ကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာပြုလုပ်မှ သာရရှိနိုင်ပေသည်။ ထိုသို့လေ့ကျင့်စဉ် သင်၏ ခြေနှစ်ဖက်ကို အလွန်ပေါ့ပါးစွာထား၍လေ့ကျင့်ရရမည်။

လှုပ်ရှားရာ၌ခြေကိုတောင့်တင်းမထားဘဲ ခြေဖျားပေါ်တွင်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရွရွလေးထားရခြင်း ဒူးနှစ်ဖက်ကိုကွေးထားခြင်းနှင့် နောက်ခြေဖနောင့်ကြွထားခြင်းပြုရသည်။ သင်၏ခြေကွက်လှုပ်ရှားမှုအပေါ် သိရှိခံစားနိုင်ရမည်။ ဖျော့ထားသည့်ခြေကွက်များသည် တိကျသည့်ဟန်ကျသည့်ဟန်ချက်ကိုဖြစ်စေသည်။ လေ့ကျင့်စဉ်အပြောင်းအလဲတစ်ခုပြုလုပ်လျှင် သက်တောင့်သက်သာနှင့် လျှင်မြန်စွာရွေ့ပြောင်းမှုရှိရမည်။ ဤသို့လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သင်၏ကျွမ်းကျင်မှုကို တကယ်တန်းတိုက်ခိုက်ရာတွင် အထောက်အကူပြုရာရောက်သည်။

နည်းပရိယာယ်မှ တစ်ပါးရှေ့နှင့် နောက်ဘက်သို့ ရွေ့လျားမှုများတွင် မြန်ဆန်သည့်ခြေရှပ်တက်ခြင်းများပြုလုပ်ရသည်။ အလှမ်းကျဲကျဲလှမ်းခြင်း၊ အလေးချိန်ကိုတစ်ဖက်မှ တစ်ဖက်သို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းကို ရှောင်ရှားရသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအခိုက်အတန့်တွင်သင်၏ဟန်ချက်သည်ပျက်သွားနိုင်သည့်အတွက် ထိရောက်သည့်တိုက်ချက်နှင့် ကာကွယ်ချက်တို့ကို မပြုလုပ်နိုင်ပေ။ လှုပ်ရှားနေစဉ်သင်၏ခြေကိုကြက်ခြေခတ်ခင်းထားလျှင် ဟန်ချက်ကိုပျက်စေပြီး သင်၏ပေါင်ကြားကို ဖွင့်ထားသကဲ့သို့ရှိနေမည်။

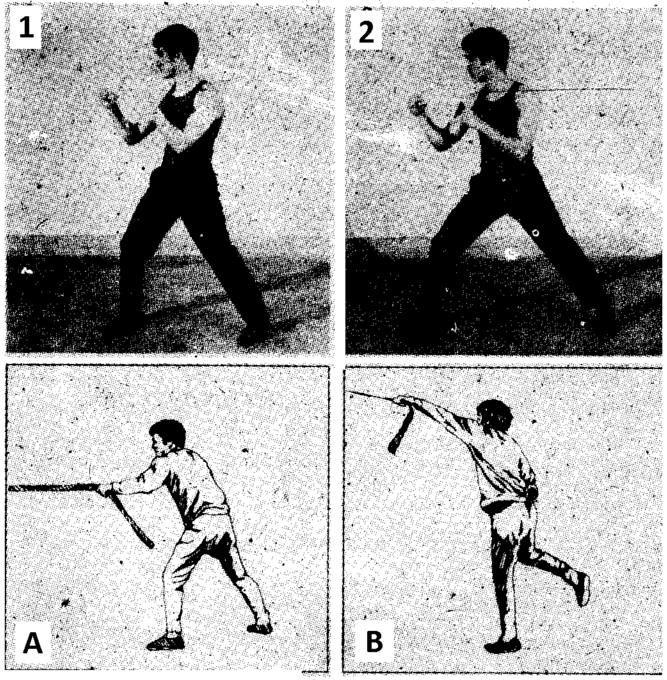
ဤလှုပ်ရှားမှုတွင် အလွန်ခုန်နေခြင်းနှင့် အလွန်တည်ငြိမ်နေခြင်းလဲ မဖြစ်စေရပါ။ ခြေနှစ်ဖက်ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် စည်းဝါးတကျနှင့် တင့်တယ်စွာရှိနေရမည်။ အထူးသဖြင့် သင်၏လှုပ်ရှားမှုသည် သားပိုက်ကောင်ကဲ့သို့ ကွင်းပြင်တွင် ခုန်ဆွခုန်ဆွသွားသည်နှင့်မတူစေရပါ။ သို့သော်မြင်းတစ်ကောင်၏ ခြေများကဲ့သို့ စည်းဝါးတကျနှင့်ညီညာပြေပြစ်မှုရှိနေရမည်။



ရှေ့သို့တစ်ဟုန်ထိုးတက်တိုက်စိုက်ခြင်း

ရှေ့သို့ တစ်ဟုန်ထိုးတ**က်**တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် ဂျီကွန်ဒိုပညာ၏ **အမြန်ဆုံး** လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။ ဤနည်းသည် လေ့ကျင့်ရာ၌ ခက်ခဲသော်လည်း ကောင်းစွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်မှုအပေါ် မူတည်ပါသည်။

အသုံးပြုစဉ် ဟန်ချက်ပျက်နိုင်သဖြင့် အတွင်းပိုင်းသို့ ထိုးဖောက် တိုက်ခိုက်သည့် အခါနှင့် သူ့ကန်ချက်ကို တုန့်ပြန်တိုက်ခိုက်ရာ၌သာ အသုံးပြုရသည်။ ဓာတ်ပုံ 1 အတိုင်း အသင့်ပြင်အနေအထားရပ်နေပါ။ ထို့နောက် ရှေ့ညာခြေကို သုံးလက်မ လောက် ရှေ့တက်လိုက်ပါ။ ဓာတ်ပုံ 2 ဤနည်းသည် ကြိုးစတစ်ဖက်ကို သင်ကိုင်ထားစဉ် တစ်ဦးတစ်ယောက်က ဆောင့်ဆွဲလိုက်သကဲ့သို့ မြန်ဆန်ရမည်။ ဓာတ်ပုံ A-B **ဤနည်းသည်** **တစ်ဖက်လူ၏ ချိန်သားကို အလွယ်တကူ ပျက်စေနိုင်သည်။**



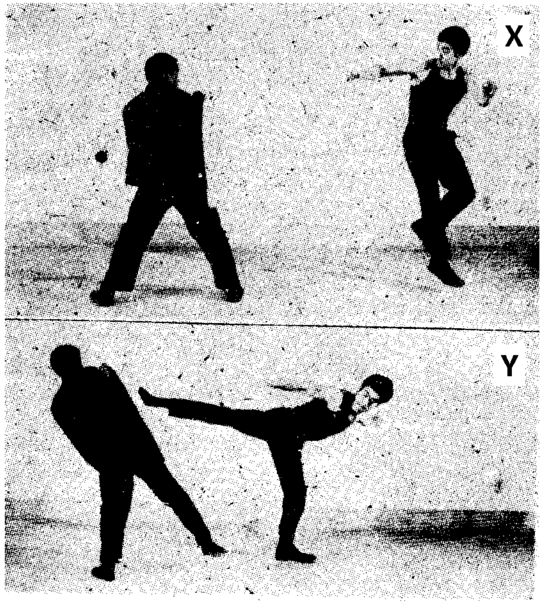
ခြေဖြင့်တိုက်**ခိုက်ရာ၌ န**က်ရှိုင်းစွာခုန်ဝင်လိုက်စဉ် နောက်ခြေသည် ရှေ့ခြေကို ကျော်လျက် **ခြေနှစ်ဖ**က်သည် လေထဲဝဲလျက် ရှိနေသည်။ **ဓာတ်ပုံ** X ဘယ်ခြေ ပြန်အကျတွင်ညာခြေကို **အားအပြည့်ထည့်၍** ပြင်းထန်စွာ **ဆောင့်**ကန်ရမည်။ ဓာတ်ပုံ y ထို့**နောက်** ဂျီကွန်ဒိုပညာ၏ အသင့်ပြင် **အနေအထားအတိုင်း** ရှိနေရမည်။

ရှေ့သို့တစ်ဟုန်ထိုး တက်တိုက်ရာ၌ ရှစ်ပေအကွာအဝေးအတွက် တစ်စက္ကန့်၏ လေးပုံသုံးပုံသာကြာရမည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ထပ်ခါတလဲလဲ လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ဟန်ချက်ညီရန်နှင့် စည်းဝါးတကျ လှုပ်ရှားနိုင်စေရန်၊ ဦးစွာလေ့ကျင့်ရမည်။ သို့သော် မြန်နှုန်းကို တိုးမြှင့်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

နောက်ဘက်သို့ တစ်ဟုန်ထိုးဆုတ်ခြင်းသည် ရှေ့သို့တစ်ဟုန်ထိုးတက်ခြင်း ကဲ့သို့ မြန်ရမည်။ (၈) ပေအကွာအဝေးကို တူညီသော အချိန်ကာလရှိရမည်။ သို့သော် အတက်အဆုတ် တောက်လျှောက်ကျင့်လျှင် တစ်စက္ကန့်သာ ကြာရမည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပါ။ တွဲဘက်နှင့် လေ့ကျင့်ရာ မြန်ဆန်မှုကို မကျင့်မီ မှန်ကန်မှုနှင့် ပေါ်ပါးမှုရှိအောင် အလေးအနက်ထား ကျင့်ပေးရမည်။ အပြန်အလှန်တစ်နေ့ အကြိမ် ၂၀၀ မှ ၃၀၀ အထိ လေ့ကျင့်ပေးပါ။

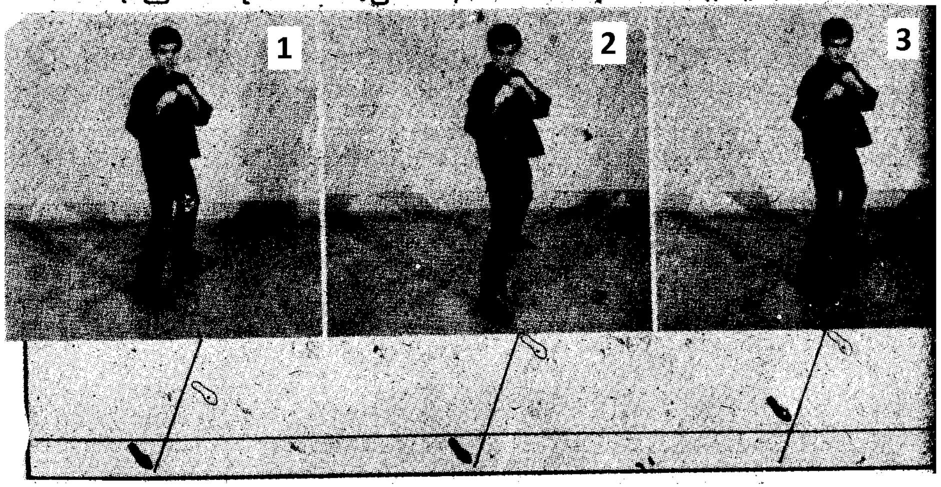


ဘေးတိုက်ခြေလှမ်းကွက်

▫▫✿▫▫

ဘေးတိုက်ခြေရွေ့ခြင်းနည်းစနစ်သည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညာသို့မဟုတ်ဘယ်ဘက်သို့ ဟန်ချက်မပျက်ဘဲလှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လုံခြုံစိတ်ချရပြီး ကာကွယ်ရာမှ တုန့်ပြန်တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။ ပြိုင်ဘက်၏ ဟာကွက်ကို အခွင့်ကောင်းယူပြီး၊ တိုက်ခိုက်ရာ၌၎င်း၊ ထိုးချက်ကန်ချက်များကို ရှောင်ရှားရာ၌၎င်း၊ အသုံးပြုရသည်။ ဤနည်းစနစ်သည် ပြိုင်ဘက်၏ တိုက်ခိုက်ချက်များကို အနီးကပ်လှုပ်ရှားရုံမျှနှင့် လွတ်မြောက်နိုင်သည်။

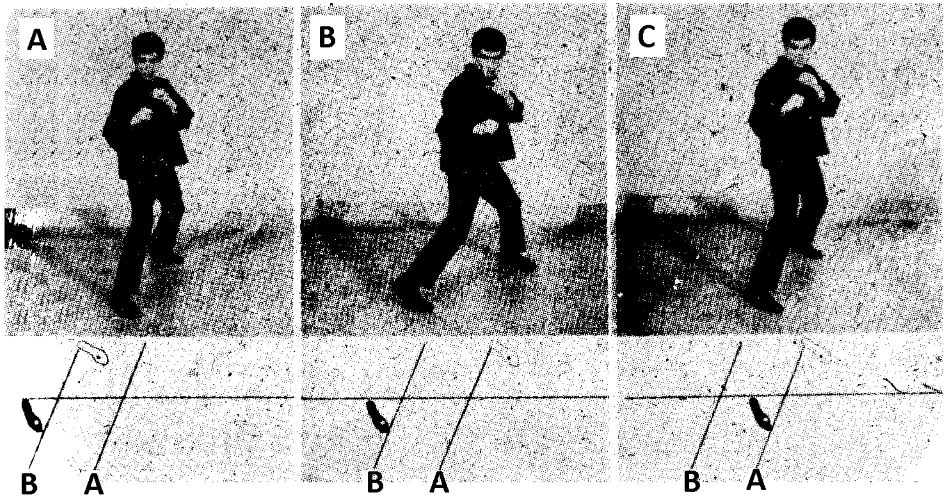
အသင့်ပြင်အနေအထားချိန်ထားပါ၊ (ဓါတ်ပုံ-1)။ သင့်ညာခြေကို ညာဘက်သို့ တစ်ဆယ့်ရှစ်လက်မခန့်ရွှေ့လိုက်ပါ ကိုယ်အလေးချိန်သည် ညာခြေပေါ်၌ရှိနေရမည်။ ဓါတ်ပုံ 2 ။ သင့်ဘယ်ခြေကို၊ ဘေးတိုက်လျှင်မြန်စွာရွှေ့လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟန်ချက်ညီပြန်တည့်လိုက်ရမည်။ ဒူးနှစ်ဖက်အနည်းငယ်ကွေးထားရမည်။ ဓါတ်ပုံ 3 ။ အသင့်ပြင်အနေအထားကောင်းကောင်းတွင်ရှိနေရမည်။



ဘယ်ဘက်သို့ ဘေးတိုက်ရွေ့ခြင်း

▫▫✿▫▫

အသင့်ပြင်အနေအထားချိန်ထားပါ ဓါတ်ပုံA ။ သင့်ဘယ်ခြေကို ဘယ်ဘက်သို့ တစ်ဆယ့်ရှစ်လက်မခန့်ရွှေ့လိုက်ပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်သည် ဘယ်ခြေပေါ်၌ရှိနေရမည်။ ဓါတ်ပုံ-B ။ သင့်ညာခြေကိုဘေးတိုက်လျှင်မြန်စွာ ရွှေ့လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟန်ချက်ညီ ပြန်တည့်လိုက်ရမည်။ ဓါတ်ပုံ- C ။

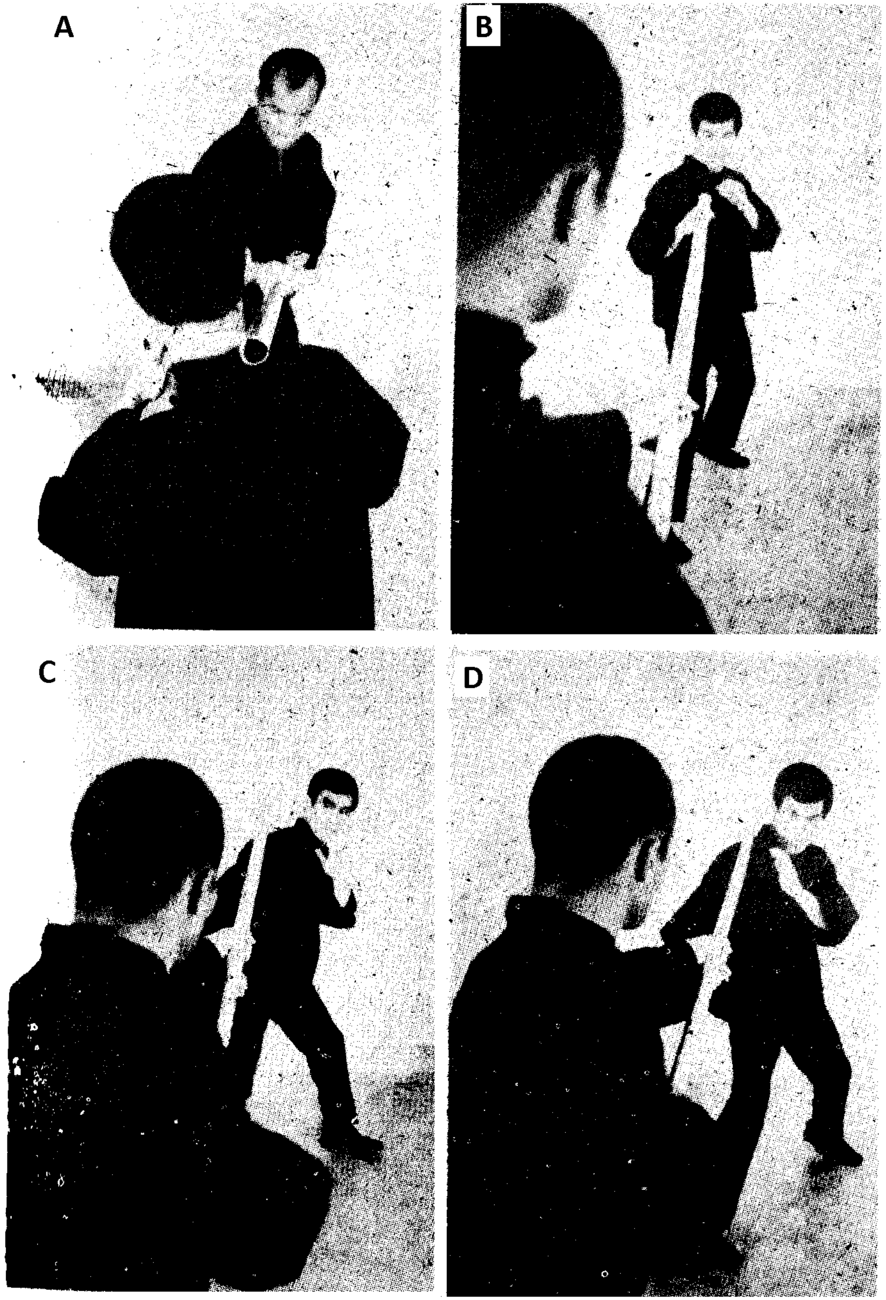


ဘရူ့စ်လီသည် ခြေကွက်လှုပ်ရှားမှုကို တုတ်ရှည်အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်သည်။ တွဲဘက်က တုတ်ရှည်ကို သူ့လည်ပင်းဘေးနားတွင်ချိန်ထားသည်။ ဓါတ်ပုံ-A။ ထို့နောက်တွဲဘက်က တုတ်ရှည်ဖြင့် ထိုးရန် အသင့်ပြင်လိုက်သည်။ ဓါတ်ပုံ B ။တွဲဘက်က မျက်နှာကို တုတ်ဖြင့်ထိုးလိုက်စဉ်ဘရူ့စ်လီသည် ဘယ်ခြေဘေးစိုက်ရွှေ့၍ ရှောင်လိုက်ပြီး သူ့ကိုစိုက်ကြည့်နေသည်။ ဓါတ်ပုံ- C ။

ထို့နောက် ညာခြေရှေ့ရွှေ့တက်၍ သူ့ကိုတိုက်ခိုက်ရန် အသင့်ပြင်လိုက်သည်။ ဓါတ်ပုံ D အနီးကပ် အနေအထားၡဖြောင့်လက်သီး၊ ပင့်လက်သီးများအသုံးပြုနိုင်သည်။ပေါင်ကြားကို ကန်နိုင်သည်၊ ခြေခုံကို ဆောင့်နင်း နိုင်သည်။ အတွင်းအပြင် နှစ်မျိုးလုံး အသုံးပြုနိုင်သည် သင်၏ ကျွမ်းကျင်မှု ပေါ်မှာသာတည်ပါသည်။

ကျွမ်းကျင်သောတိုက်ခိုက်ရေးသမားနှင့် ရင်ဆိုင်ရာတွင် သင်သည် သူ၏ နောက်လက်နှင့်ခပ်ခွာခွာနေပါ။ ဤသို့ရင်ဆိုင်ရာ၌ ဆန့်ကျင်ဘက်ဘေးသို့သာရွှေ့ရမည်။ သို့သော် ဦးစွာရွှေ့လျားရမည်မဟုတ်ပေ။ တိုက်ခိုက်ချက်ကို မထိမီ အချိန်ကိုက်လှုပ်ရှားရမည်ဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် ပထမခြေလှမ်းသည် သင်သွားရာဘက်သို့ စတင်ရွှေ့လျားရသည်။ လျှင်မြန်စွာလှုပ်ရှားနိုင်ရန် သင်သွားလိုသည့်ဘက်သို့ ခြေမလှမ်းမီ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဦးစွာညွှတ်လိုက်ရသည်။

ဂျီကွန်ဒိုပညာတွင် ခြေကွက်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာအချိန် သက်သာပြီးလှုပ်ရှားမှုနည်းနည်းနှင့် လျှင်မြန်မှုရရှိရန်ဖြစ်သည်။ ပြိုင်ဘက်၏တိုက်ခိုက်ချက်ကို လွတ်ရုံသာရှောင်းရှားရမည်။ လက်ဝှေ့သမားများကဲ့သို့ အလှုပြင်လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ရန်မလိုပေ။ ကြွက်သားများကို ဖြေ့ထား၍ သဘာဝအတိုင်း သက်သက်သာသာအနေအထားနှင့်ရပ်နေရမည်။ သို့မှသာ သင်သည် အထွတ်အထိပ်ရောက်အောင် တိုက်ခိုက်လာနိုင်လိမ့်မည်။



အခန်း (၄)

စွမ်းအားလေ့ကျင့်ခန်း

စွမ်းအားလေ့ကျင့်ခန်း

❖❖❑❖❖

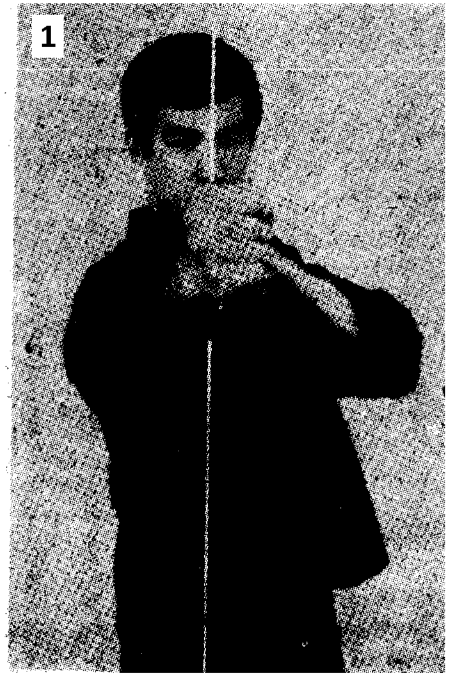
တိုက်ခိုက်ရာ၌ စွမ်းအားသည်ခွန်အားအပေါ် အခြေခံခြင်းမရှိပါ။ ကြွက်သားတောင့်တင်းမှုမရှိလှသော်လည်း ပြင်းထန်သည့်တိုက်ခိုက်ချက်ကို ပြုလုပ်နိုင်သူရှိသကဲ့သို့ ကြွက်သားတောင့်တင်းမှုအပြည့်ရှိသော်လည်း ပြိုင်ဘက်ကို အလဲမထိုးနိုင်သော လက်ဝှေ့သမားများကို သင်တွေ့ဖူးပေလိမ့်မည်။ ထို့အကြောင်းကြောင့် စွမ်းအားသည် ကြွက်သားနှင့်မဆိုင်ဘဲ သင်၏လက်ခြေတို့[illegible]မှု၏မြန်ဆန်နှုန်းအပေါ် တည်နေပါသည်။ ဘရု့စ်၏ ကိုယ်အလေးချိန်သည် ပေါင်၁၃၀သာ ရှိသော်လည်း သူ့ထက်မာကြောပြီး၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှစ်ဆရှိသော သူကို အလွယ်တကူ တိုက်ခိုက်နိုင်လေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူ၏ တိုက်ခိုက်ချက်နောက်ကွယ်တွင် ပြင်းထန်သည့်အား အရှိန်နှင့် အလွန်မြန်ဆန်သည့်လှုပ်ရှားမှုများကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဂျိကွန်ဒိုပညာတွင် လက်မောင်းအားကို လွှဲ၍ထိုးခြင်းသာမဟုတ်ပေ။ ခါးအား၊ ပခုံးအား၊ တင်ပါးအား၊ ခြေထောက်အားများ ပူးပေါင်းပါဝင်ထားသည်။ သင်၏လက်သီးထိုးချက်သည်နှာခေါင်းရှေ့တွင် ဖြောင့်တန်းစွာရှိနေရမည်။

ဤတိုက်ချက်သည် ပခုံးမှအစမပြုဘဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလယ်ဗဟိုမှ အစပြုရသည်။ ဓါတ်ပုံ-1 ။

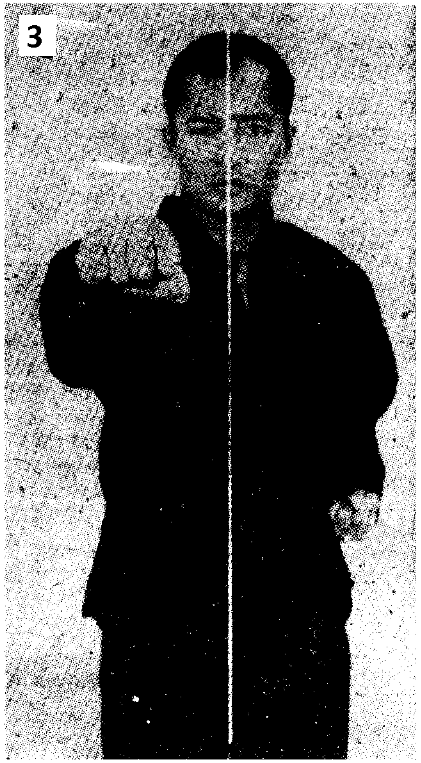
လက်သီးသည်ဘယ်ဘက်သို့ ရောက်လွန်းသည့်အတွက် သင်၏ ညာဘက်ကို တိုက်ခိုက်ခံရစေရန် ဖွင့်ထားသကဲ့သို့ရှိနေပြီး၊ ကာကွယ်ရန် အထင်ကရဖြစ်တတ်သည်။ ဓါတ်ပုံ 2 ။ ထိုးချက်သည် ပခုံးမှလာသည့်အတွက် နောက်ကွယ် တွင်စွမ်းအားသိပ်မရှိလှပါ။ တောင့်တင်းသောအနေအထားကြောင့် ခါးအားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုအားကို ပူးတွဲ၍မရနိုင်ပေ။ ဓါတ်ပုံ -3 ။

❖❖❑❖❖



1

2

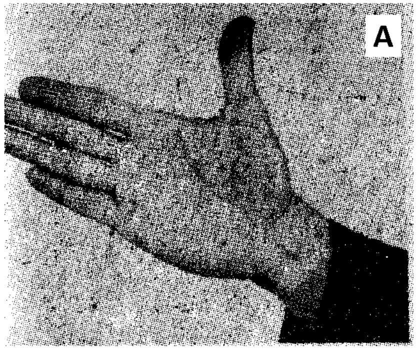


3

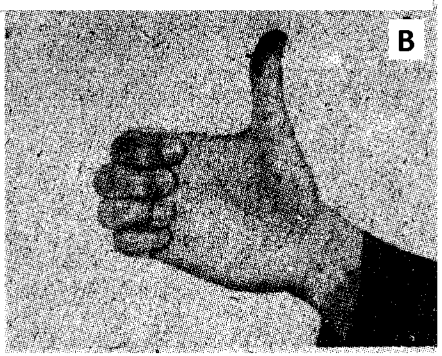
ထိုးချက်စွမ်းအား

❖❖❑❖❖

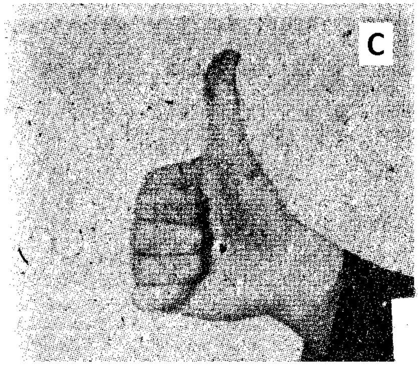
ဖြောင့်လက်သီးထိုးချက်နှင့် ကန်ချက်တို့သည် သိပ္ပံနည်းကျအခြေခံသောတိုက်ခိုက်မှုပညာပိုင်းများဖြစ်သည်။ ဆုတ်လက်သီးသည် ယေဘူယျအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည်။ လက်မောင်းအား သက်သက်မှလာသော လက်သီးထိုးချက်၌ စွမ်းအားလုံလောက်စွာမပါစေ။ သို့ရာတွင် လက်မောင်းများကို သင်၏အား၊ အရှိန်လျှင်မြန်ရန်အတွက်အသုံးပြုရသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို စနစ်တကျမှန်ကန်စွာအသုံးချခြင်းဖြင့်။ စွမ်းအားကိုဖြစ်စေသည်။ မည်သည့် လက်သီးထိုးချက်တွင်မဆို ခန္ဓာကိုယ်သည်ဟန်ချက်မှန်ရှိရမည်။ ဦးဆောင်ရှေ့ခြေဖြင့် ချိန်လျှက် မျဉ်းဖြောင့်ပေါ်၌တည်ရှိရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် စွမ်းအား လည်ပတ်သည့်ဝင်ရိုးကဲ့သို့ တည်ရှိနေရမည်။စွမ်းအားပြည့်ဖြင့် လက်သီးမထိုးမီ၊ လက်သီးများ စနစ်တကျဆုတ်တတ်အောင်လေ့ကျင့်ရမည်။ လက်ချောင်းကလေးများကို ပူးကပ်၍ဖြန့်ထားပါ။ ဓါတ်ပုံ- A။ သင်၏လက်ဝါးတွင်းသို့ ပထမလက်ဆစ်များကို ကွေးယူလိုက်ပါ။ ဓါတ်ပုံ- B။ ထို့နောက်ဒုတိယ လက်ဆစ်များကို ထပ်မံထိုးသွင်းလိုက်ပါ။ ဓါတ်ပုံ-C။ သင်၏လက်မကို မဆုပ်ထားမီ လက်ချောင်းကလေးပေါ်သို့ တင်းကျပ်စွာဖိထား ပါ။ လက်မ၏ထိပ်သည်သင်၏ လက်ခလယ်ဗဟို၌ တည်ရှိနေပါစေ။ ဓါတ်ပုံ - D ။



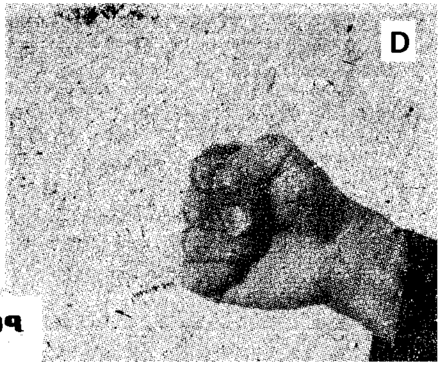
A



B



C



D

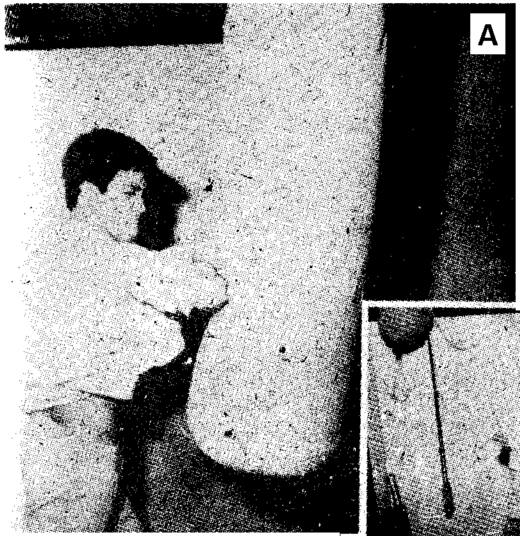
ပြင်းထန်သောတိုက်ချက်စွမ်းအားများရရှိစေရန် နည်းပညာများစွာကို လေ့လာသင်ကြားရသည်။ အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုမှာ ခါးအားကို အသုံးချခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းနည်းလမ်းကို လေ့ကျင့်ရန် စက္ကူ ၈ x ၁၁လက်မကို မျက်နှာကျက်မှ ကြိုးနှင့်ချည်၍ သင်၏ရင်ခေါင်းအမြင့်တွင်* ချိတ်ဆွဲထားပါ။

ထိုပါးလွှာသည့် စက္ကူကို သင်၏တိုက်မှတ်အဖြစ်အသုံးပြုပါ။ ခြေနှစ်ဖက်မျဉ်းပြိုင်ရပ်ထားသည်မှ လက်သီးနှစ်လုံးကို သင့်ရင်ဘတ်ရှေ့တွင် အသင့်ထားပါ။ တတောင်များကို သင်ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် မြှင့်ထားပါ။ ခြေဖဝါးများကို ဗဟိုပြု၍သင့်ညာတတောင်ကို လှည့်တိုက်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ၁၈၀ဒီဂရီအပြည့်လှည့်ကျင့်ရမည်။ သို့မှသာ အမြင့်ဆုံးစွမ်းအားကို ရရှိမည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ထိန်းချုပ်နိုင်သည်နှင့်အမျှ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို သက်တောင့်သက်သာဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်မည်။ ထို့နောက်သင်၏ လက်သီးများကိုလည်း အသုံးချနိုင်ပေလိမ့်မည်။

တိုက်ကွင်းမှ နောက်ဘက်သို့ ၂၅" လက်မအထိ ဆုတ်လိုက်ပါ။ ထိကွင်းသို့ အဖြောင့်လက်သီးထိုးပါ။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို နေသားတကျချိန်၍ ဟန်ချက်ပေါ်တွင် ရှိနေရမည်။ လှုပ်ရှားမှုသည်ပြေပြစ်ညင်သာ၍ ခါးလှည့်ပတ်စဉ် လက်သီးထိုးချက်စွမ်းအင်ကို ရာနှုန်းပြည့်မြှင့်တင်ထားရမည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်း ပြီးဆုံးသည့်အခါတွင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်သည် တည်ငြိမ်လျှက်ရှိနေရမည်။ နောက်တစ်နည်းသင်၏ ဘယ်ခြေကို ရှေ့ဘက်သို့လှမ်းလိုက်ပါ။ ညာခြေသည် နောက်၌ ရှိနေရမည်။ ထိုအနေအထားမှ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို နာရီလက်တံကဲ့သို့ လှည့်ပါ။ သင်၏ညာဘက်ပခုံးသည် တစ်တန်းတည်းရှိသည်အထိ ကိုယ်ကိုလှည့်လိုက်ပါ။

သင်၏ရှေ့ခြေသည်၁၅"လက်မ အကွာတွင်ရှိသည်။ ယခုအခါ သင်၏အလေးချိန်သည်နောက်ခြေပေါ်တွင်ရှိနေပြီး၊ ဒူးနှစ်ဖက်အနည်းငယ်ကွေးထားရမည်။ ခါးဖြင့်လှုပ်ရှားမှုကိုစတင်ရပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏အလေးချိန်သည် နောက်မှ ရှေ့သို့ ပြောင်းလဲနေရမည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ရှေ့သို့ ပြောင်းသည့်အခါ လက်သီးထိုးချက်ကို ပူးတွဲပြုလုပ်ရမည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းပြီးဆုံးသည့်အခါ သင်၏ နောက်ဒူးသည် ဆန့်နေလျှက် ဖနောင့်ကိုကြွနေရမည်။ ဤလှုပ်ရှားသည် ဘော့စ်ဘောလုံးကိုတအား လွှဲရိုက်ဟန်နှင့်တူသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကျွမ်းကျင်လာလျှင် သင်၏တိုက်ခိုက်မှု စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရန် သဲ အိတ်ကြီးများနှင့် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

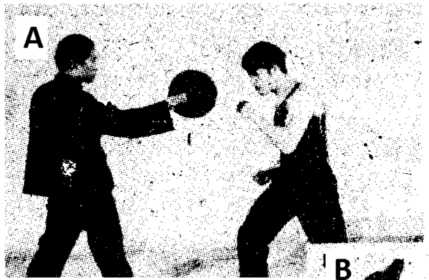
လီသည် သူ၏ခါးလှည့် အားကောင်းစေရန်တတောင်တိုက်နည်းကို သဲအိတ်ကြီးနှင့်လေ့ကျင့်သည်။ ဓါတ်ပုံ -A ။ သဲအိတ်ကြီးကို လက်သီးထိုး၍ လေ့ကျင့်ပေးသည်။ ဓါတ်ပုံ- B ။



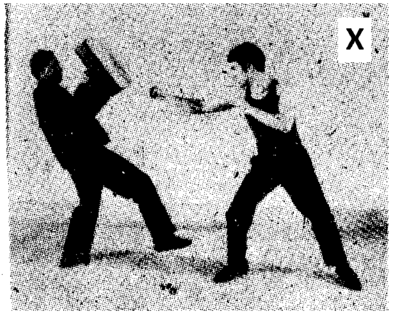
လက်သီးထိုးလေ့ကျင့်ရာ၌ စွမ်းအားမြှင့်တင်ရန်နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့်ခြေကွက်များကို ဘယ်ညာပြောင်း၍ လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ခါးလှဲ့စဉ်အမြန်နှုန်းကို တစ်စက္ကန့်ထက်နည်းအောင်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဖြောင့်လက်သီးနှင့်အတူ ရှေ့ခြေပေါ်သို့ ပြောင်းပေးရမည်။

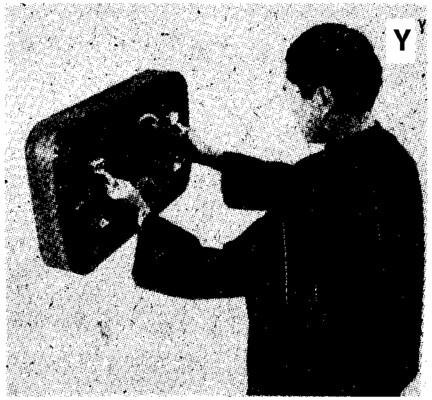
ဤဖြောင့်လက်သီးသည်အခြားသော လက်သီးများထက် စွမ်းအင်ပိုရှိသည်။ ၎င်းသည် ခါးလှဲ့အားကြောင့်ဖြစ်သည်။ ယင်းလက်သီးကို ကျွမ်းကျင်စိုင်နိုင်လျှင် ယှဉ်ပြိုင်ရာ၌၎င်း၊ ဟန်ပြထိုးသတ်ရာ၌၎င်း၊ အလွယ်တကူ အောင်မြင်နိုင်သည်။

လီသည်သူ၏နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ဇယားတွင် ဖြောင့်လက်သီးထိုးခြင်းကို ဦးစားပေးလေ့ကျင့်သည်။ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုသည်။ ဓါတ်ပုံ(1-2)။ လက်သီးထိုး(ပက်)ကို အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံပြင်းထန်သောဝိုက်လက်သီးကိုလည်း ပူးတွဲလေ့ကျင့်သည်။ ဓါတ်ပုံ AB။



နောက်ထပ်အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်းမှာ လက်သီးထိုးပက်အကြီးဖြစ်သည်။ ဓါတ်ပုံ (Y-X) ။ လီသည် ကီရိယာအမျိုးမျိုးကိုအသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်ရသည်ကို နှစ် သက်သည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အစိတ်အပိုင်းပေါင်းများစွာ ရှိသည့်

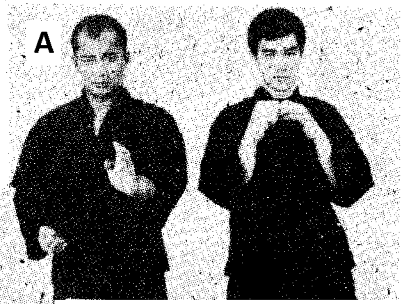




အနက် အရှိုးကဲ့သော မာကျောသောနေရာ၊ နူးညံ့သောနေရာ၊ အဆီရှိသောနေရာတို့ကို လေ့လာမှတ်သားထားရမည်။ လက်အိတ်စွတ်၍ လေ့ကျင့်ခြင်းထက် ဗလာလက်သီးသည်ထိရောက်သော်လည်း လေ့ကျင့်ဘက်နှင့်ကျင့်စဉ်သတိရှိရမည်။ ပို၍ထိရောက်ပြင်းထန်သည့်ထိုးချက်များ၌ ကင်းဘတ်အိတ်ကို အသုံးပြုရသည်။ ဓါတ်ပုံ(1) လီသည် ကင်းဘတ်အိတ်သုံးအိတ်ကို နံရံတွင် ကပ်ထားသည်။ တစ်အိတ်ကို သဲထည့်ပြီးနောက် တစ်အိတ်တွင်ပဲစေ့များထည့်၍ တတိယအိပ်တွင် သံလွှစာမှုံ့ထည့်ထားသည်။ အစတွင် ပေါ့ပါးသည့်လက်ဝှေ့အိတ်ဖြင့်၊ အဆိုပါ အိတ်များကိုထိုး၍ လေ့ကျင့်ရသည်။ ဤလေ့ကျင့်စဉ်များသည် လက်အဆစ်များကို အလွန်သန်မာစေသည်။ ဂျိကွန်ဒိုပညာသည် အခြားသော တိုက်ခိုက်ရေးပညာတို့ကဲ့သို့ လက်ညှိုး အဆစ်ကို အသုံးမပြုပဲ ကျန်လက်ဆစ်သုံးခုသာအသုံးပြုသည်။

ဂျီကွန်ဒိုပညာ၏ လက်သီးများသည် ခါးမှ မထွက်ဘဲ ချင်ဘတ်ရှေ့မှ စတင်ထွက်ရသည်။ ဓါတ်ပုံ(A) ။

လက်သီးထိုးချက်သည်လိမ်မသွားဘဲ အဖြောင့်အတိုင်းသာ ထိုးလိုက်ရသည်။ ဓါတ်ပုံ (B) ။

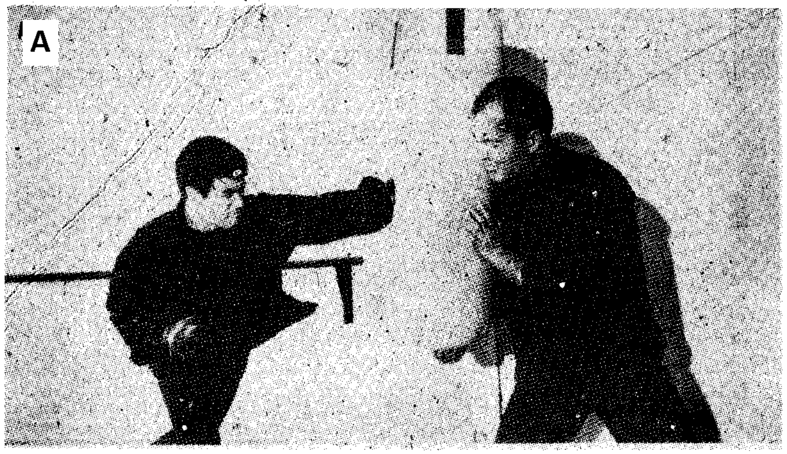


လက်ဆစ်များသန်မာစေရန် နံရံရှိသဲအိတ်များကို ထိုးသကဲ့သို့ သဲပုံထဲတွင် လက်ဖောင်းထိုး၍ လေ့ကျင့်ရမည်။ ဓါတ်ပုံ(C) ။ အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများမှာ လက်သီးနှင့်ကြမ်းပြင်ကိုထောက်၍ ဒိုက်ထိုးလေ့ကျင့်ပေးပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင့်တော်ပြီး ဒဏ်ရာအနာတရမဖြစ်နိုင်ပါ။

ဂျူကွန်ဒိုပညာ၏ အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ညာလက်ကို ရှေ့ထား၍ ခင်းသော်တစ်ဘက်ကညာခင်းသူ၏ ညာလက်သီးထိုးအားဆုံးရှုံးသွားနိုင်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူ၏ညာလက်ကို နောက်ဘက်သို့ ဆွဲယူမှသာလျှင် လိုအပ်သည့်ပြင်းထန်သော လက်သီးထိုးချက်ကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

သင်သည် ညာသန်ဖြစ်လျှင် ဘယ်လက်ကိုနောက်မှာထား၍ ထိုးခြင်းသည် မလွယ်ကူသည်ကို တွေ့ရမည်။ အစ၌ဘယ်လက်သီးထိုးချက်များသည် အားနည်း၍ တိကျမှုမရှိလှပေ။ သို့ရာတွင်အမြဲတမ်းညာခြေရှေ့ခင်း၍ လေ့ကျင့်သော် ဘယ်လက်သီးထိုးချက်နှင့် စွမ်းအင်တိုးတက်လာလိမ့်မည်။ ဓါတ်ပုံ(A)။

အဆုံး၌သင်၏ ဘယ်လက်သီးအဖြောင့်ထိုးချက်နှင့် ဖြတ်ထိုးချက်တို့သည် ပြင်းထန်သောစွမ်းအားဖြစ်လာသည်။ သင်၏ပြိုင်ဘက်အား ဘယ်လက်သီးနှင့်အလဲထိုးနိုင်လိမ့်မည်။



ဘရုစ်လီသည်ကြိမ်ထုတ်ကို ပခုံးပေါ်တင်၍ အစွန်းနှစ်ဖက်ကို ကိုင်ထားပြီး ခါးကို ဗဟိုပြု၍ မျဉ်းဖြောင့်တစ်ကြောင်းဖြစ်အောင် ညာဘယ်လှည့်၍ အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပေးသည် ။ ဓါတ်ပုံ(1-2) ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် အကျိုးထူးနှစ်ခုရှိသည်။ လက်သီးထိုးရာ၌ လျှင်မြန်စေပြီး၊ ပြင်းထန်သည့်လက်သီးထိုးချက်များကို အားမစိုက်ဘဲထိုးနိုင်သည်။ လျှို့ဝှက်ချက်မှာ စိတ်အာရုံကို စူးစိုက်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ ပြင်းထန်သည့် လက်သီးများထိုးရာတွင် ပခုံးအား၊ ခါးအားနှင့်လက်မောင်းအားတို့ကို ပူးတွဲအသုံးပြုရသည်။ အချက်တစ်ချက်ချို့ယွင်းခဲ့သော် လက်သီးစွမ်းအားနည်းသွားနိုင်သည်။

ဤလေ့ကျင်ခန်းကို လေ့ကျင့်ပြီးနောက် သင်၏လက်သီးထိုးချက်များသည် ခွန်အားသိပ်မစိုက်ရဘဲ ပြင်းထန်လာလိမ့်မည်။ စိတ်သည်ကာယစွမ်းအားကို အံ့ဘွယ်ဖြစ်အောင်ပြုနိုင်သည်။ ဤသို့စွမ်းအားရရှိအောင်လေ့ကျင့်ခြင်းကို လီကခွန်အားစီးဆင်းမှုဟုခေါ်သည်။ ၎င်းကိုအာကီဒိုပညာတွင် ကီးဟုလည်းကောင်း၊ ထိုက်ချီချွမ်ပညာတွင် ချီဟုလည်းကောင်းခေါ်ကြသည်။ ယခုရရှိသည့်အတွေ့အကြုံသည် ခွန်အားစီးဆင်းမှု၏ သေးငယ်သည့်အဆင့်သာရှိသည်။ ထိုအားကိုမြှင့်တင်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းပေါင်းများစွာလိုသည်။

အခြားလေ့ကျင့်ခန်းတခုမှာ ဝမ့်ချွန်းပညာမှ လက်တွန်းလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်၍ ဤအခန်းတွင် အတိုချုပ်ဖော်ပြထားပါသည်။

စိတ်အာရုံကို စူးစိုက်၍ သင်၏ခွန်အားနှင့်စွမ်းအင်ကို မြင့်တင်ရာ၌ သင်၏လက်များကို တစ်ဖက်လူ၏လက်ကောက်ဝတ်ပေါ်သို့ အပြန်အလှန်တင်ထားပါ။ သင်၏လက်များတွင် အားထည့်၍ တစ်ဖက်လူ၏လက်ကို ရစ်ပတ်တွန်းပါ။ တစ်ဖက်လူကလဲ လက်တွင်အားထည့်၍ အလားတူပြန်လည်တွန်း၍ လေ့ကျင့်ပါ။ ဓါတ်ပုံ -A ။ တွင်စ၍ ဓါတ်ပုံ-B ။ တွင်ဆုံးသွားပါသည်။ သင်၏လက်များ မည်ကဲ့သို့ ရစ်ပတ်တွန်းလှန်ရမည်ကို ဓါတ်ပုံ ၁မှ ၆အထိ အဆင့်ဆင့်တင်ပြထားပါသည်။ တစ်တောင်များ၏အနေအထားသည်အနည်းငယ် ကွေးလျှက်ရှိပြီး၊ အပြန်အလှန်ရစ်ပတ်စဉ် အခါ၌အား များကို အပြည့်ထည့် မထားရပေ။

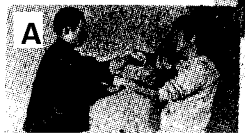
ဤလှုပ်ရှားမှုသည် သမာဓိရရှိရန်အတွက် လေ့ကျင့်ရသည်မဟုတ်ပါ။ သင်၏အင်အားစီးဆင်းမှုခံစားချက်များကို သိရှိရန်ဖြစ်ပါသည်။

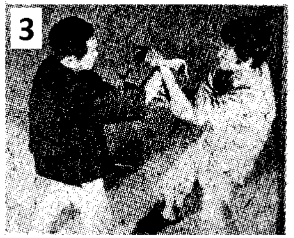
အကယ်၍တစ်ဖက်လူကိုရှုံးနိမ့်အောင်ကြိုးစားခဲ့သော် အာရုံစူးစိုက်မှု သမာဓိပျက်သွားပေလိမ့်မည်။ ဤအရှိန်နှင့် အားအပြည့်ထည့်လှုပ်ရှားမှု သည် လက်မောင်းများကို တောင့်တင်းစေပြီး၊ ပခုံးဆစ်များကို ခိုင်မာစေသဖြင့်၊ သင်၏ဟန်ချက်ပျက်သွားလိမ့်မည်။ ခွန်အားစီးဆင်းမှုအစား ခွန်အား စိုက်ထုတ်မှုအပေါ် အားထားသကဲ့သို့ရှိလေသည်။

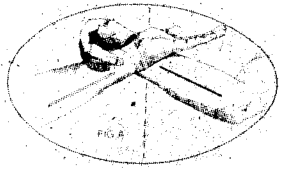
ခွန်အားသည်ချက်အောက်မှစီးဆင်းစေရန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဗဟိုချက် မှ လက်မောင်းသို့ ထိုမှ လက်ချောင်းလေးများသို့ တဖြေးဖြေးစီးဆင်းသွားသည်ကို သိရှိခံစားရသည်။

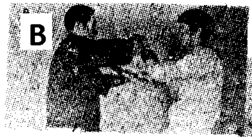
အကယ်၍ လေ့ကျင့်ဘက်နှစ်ဦးသည် တူညီသည့်ခွန်အားစီးဆင်းမှုဖြစ်နေလျှင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦးမနိုင်နိုင်ပါ။ လှုပ်ရှားမှုသည် စီးဝါးတစ်ကျရှိရမည်။ ကျွမ်းကျင်လာသည်နှင့်အမျှရစ်ပတ်မှုစက်ဝိုင်းလုံ့ခြင်းသည် ငယ်သည်ထက်ငယ်လာရမည်။ ရေသည်သင်၏ လက်မောင်းများမှ စီးဆင်းလာ၍ ပတ်ကြားအက်ငယ်များကြားသို့ ထိုးဖောက်ရန် ကြိုးစားသကဲ့သို့ သင်၏ခွန်အားစီးဆင်းမှုဖြင့် တဘက်သို့ ထိုးဖောက်နိုင်အောင်ကြိုးစားရမည်။ ဤလက်တွန်းလေ့ကျင့်စဉ်သည် ဂျီကွန်ဒိုပညာတွင်အရေးပါသောအပိုင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းစနစ်မှန်ကန်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်လက်မောင်းများကို ဖျော့ထား၍ ရှေးဦးစွာလေ့ကျင့်ပေးရမည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ခွန်အားစီးဆင်းမှု တိုးတက်အောင်လေ့ကျင့်ရာ၌ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။





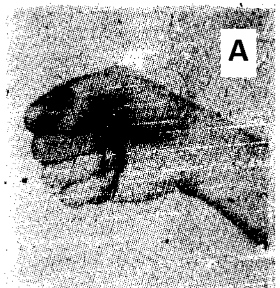


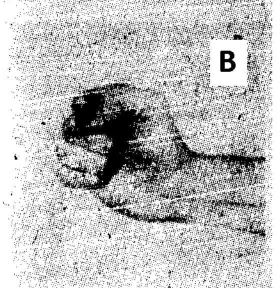


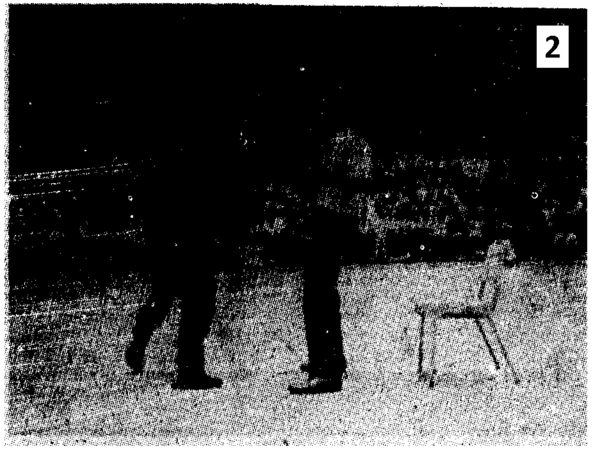
သင်၏ခွန်အား စီးဆင်းမှုကို စမ်းသပ်ရာ၌ လေ့ကျင့်ဘက်လက်ကို သင့်ရှေ့တွင် ဆန့်တန်းစေပါ။ သူ၏လက်ကို သင့်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်ရိုး ခုတ်စဉ် ခုတ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက်သင်၏စိတ်အာရုံဖြင့် လက်မောင်းတွင်းသို့ ခွန်အား စီးဆင်းစေလိုက်ပါ။ ထို့နောက်သူ၏လက်ကို အလားတူခုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သူ့အား လက်ဝါးစောင်းခုတ်ချက်များ၏ ထူးခြားမှုမေးပါ။ ထိုအခါ ခွန်အား စီးဆင်းလက်ဖြင့် လက်ဝါးစောင်းခုတ်ချက်သည် ပို၍အရှိန်ပြင်းထန်သည်ကို သင်ကြားရလိမ့်မည်။ အကယ်၍လေ့ကျင့်လက်မရှိလျှင် သင်လက်ပေါ် သင်ပြန်စမ်းသပ်နိုင်သည်။

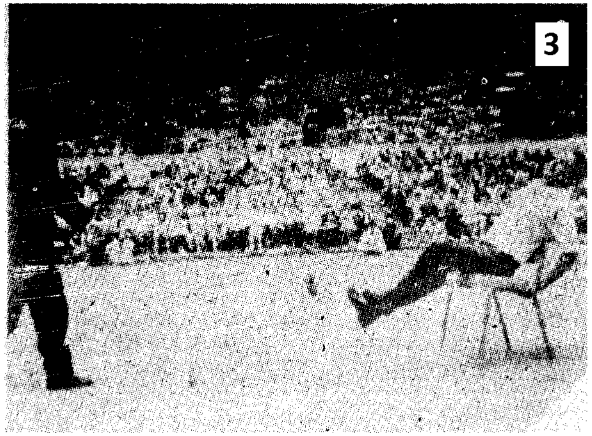
လီသည်တစ်လက်မအကွာမှ လက်သီးထိုးချက်ကို ပရိသတ်အံ့ဩလောက်အောင်ပြသခဲ့သည်။ ဓါတ်ပုံ (1-2-3) ။ ၎င်းသည်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော်သူ၏ ကျွမ်းကျင်မှုအတွက်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ သူ၏ခါးအား၊ ပခုံးအား၊ လက်မောင်းအားတို့တွင် ခွန်အားစီးဆင်းမှုပါလာပြီး၊ လက်ကောက်ဝတ်အဆစ်အားဖြင့် ဆတ်ထိုးခြင်းဖြစ်သည်။ ဓါတ်ပုံ(A) ။

ဤလက်သီးကို အနီးကပ်တိုက်ကွင်းနှင့် ၅" လက်မထက်နည်းသောအကွာအဝေး၌သာ အသုံးပြုရသည်။ ဓါတ်ပုံ (B) ။ အကယ်၍ အလှမ်းကွာလျှင် ချိန်သားကိုက်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

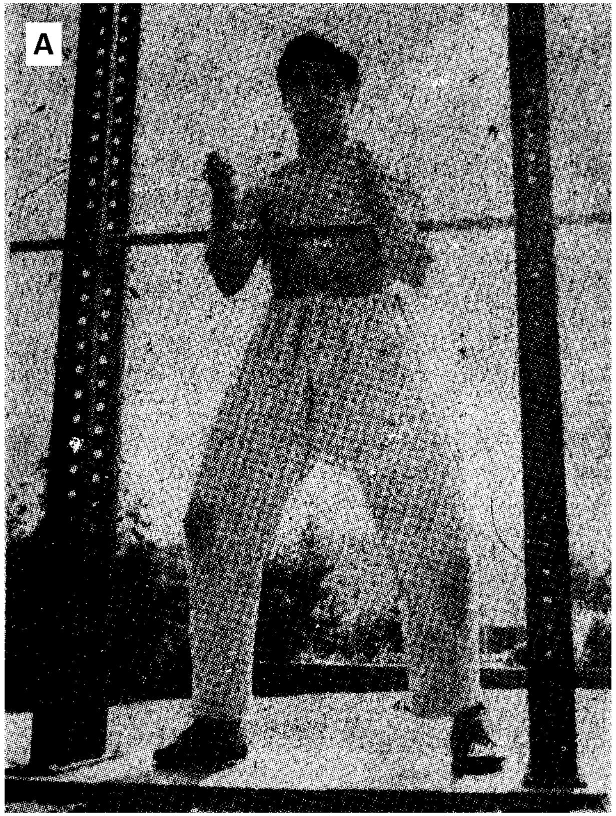








ခွန်အားစီးဆင်းမှုကို ထိန်းချုပ်သည့်အခြားနည်းလမ်းများလည်းရှိသည်။ ၎င်းကိုသင်ကားမောင်းနေစဉ်မှာပင်လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ စတီယာတိုင်ပေါ်လက်တင်ပြီး လက်မောင်းများကို စိတ်အာရုံစူးစိုက်၍ ကီးထည့်ပြီး လေ့ကျင့်နိုင်သည်။လီသည်သံတန်းကို လက်ဖျံဖြင့် ပင့်တင်ထားစဉ်လက်ဖျံထဲ၌ အာရုံ စူးစိုက်၍ ကီးထည့်ထားသည်။ ဓါတ်ပုံ (A) ။



ခွန်အားစီးဆင်းစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို အခါအခွင့်သင့်သလို **အချိန်မရွေး** လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည်။

တစ်လက်မအကွာမှ ပြိုင်ဘက်ကို အလဲထိုးဖို့ကြိုးစားသူများသည် ပြိုင်ဘက်ကိုတွန်း၍သာ အကျချကြသည်။ တွန်းခြင်းဖြင့် ထိရောက်မှုမရှိနိုင်ပါ။ ထိုးခြင်း၏ ပညာပိုင်းသည် တွန်းခြင်းမဟုတ်ပေ။ ထိုးခြင်းတွင်အားအရှိန် အထွင့်အထိပ်သည်ထိ ကွင်းတွင်ရှိသည်။ သို့ရာတွင် တွန်းခြင်း၌ အရှိန်သည် လက်ဆန့်ထုတ်လိုက်သည့်ကာလတွင် အရှိန်သည်သေသွားပါသည်။ ထိုစဉ်၌နောက်ခြေအား၊ ခါးအား၊ ပခုံးအားတို့ဖြင့် ပူးပေါင်းအသုံးချခြင်းဖြစ်သည်။

သဲအိတ်ကို ထိုးလေ့ကျင့်စဉ်တွင် စိတ်အာရုံကိုစူးစိုက်၍ ထိုးလျှင်ပြင်းထန်သော လက်သီးချက်များပေါ် ထွက်လာသည်။ ဤလေ့ကျင့်စဉ်ကို အရှိန်မြှင့်၍မရပ်မနားလေ့ကျင့်ရမည်။ သင်၏လက်သီးကိုထိုးပြီးနောက် အမြန်ဆုံးပြန်ရုတ်နိုင်အောင်ကြိုးစားရမည်။

သင်၏လက်သီးများကိုဝေ့ဝိုက်ခြင်းမရှိဘဲ ဖြောင့်တန်းစွာထိုးရမည်။ သင်ရှေ့သို့လှမ်း၍ ထိုးလျှင်ခြေကြမ်းသို့ မထိမီထိုးပြီးသားဖြစ်နေရမည်။ သင်၏ခါးနှင့် ပခုံးများသည်လက်နှင့်အတူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရမည်။ သို့မှသာ ရှေ့သို့ မလှမ်းဘဲပြိုင်ဘက်ကို အလဲထိုးနိုင်လိမ့်မည်။

ထိရောက်၍အားပါသည့် လက်သီးချက်သည်ချိန်သားကိုက်မှုပေါ် မူတည်ပါသည်။ ချိန်သားကိုက်လျှင် ထိချက်ပြင်းထန်ပါသည်။ အချိန်စောခြင်း နောက်ကျခြင်းဖြစ်လျှင် ချိန်သားမကိုက်နိုင်ပါ။ ထိုအခါသင်၏ ရည်မှန်းချက်ဆုံးရှုံးသွားပေလိမ့်မည်။

ဆွဲအားစွမ်းရည်

ဘရု့စ်လီသည် ငယ်စဉ်က ဝန်ချွန်းကွန်ဖူးကို သင်ယူခဲ့သည်။ ယင်းစနစ် အချို့ကို သူ၏ ဂျိကွန်ဒိုပညာတွင် ထည့်သွင်း အသုံးပြုထားသော်လည်း ကွန်ဖူး သဏ္ဍာန်မပေါ် လွင်စေခဲ့ပါ။

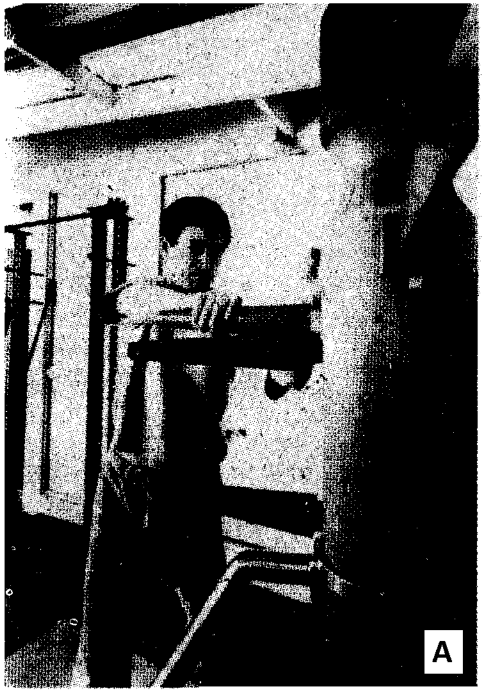
သူဆက်လက်ပြီး လေ့ကျင့်သည့်နည်းစနစ်နှစ်မှာ ဝင်ချွန်းကွန်ဖူးမှ လက်ဆုတ်ကိုင်ခြင်းနှင့် နည်းစနစ်နှင့်ပုတ်၍ တားဆီးသော နည်းစနစ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ၄င်းတို့ကို လက်တွန်းလေ့ကျင့်ခန်းပြီးမှသာ ဆက်လေ့ကျင့်ရမည်။

ဘရု့စ်လီသည် ဝင်ချွန်းနည်းစနစ်များကို သူ၏ ဂျိကွန်ဒိုနည်းစနစ်ဖြင့် ပြောင်းလဲပစ်ခဲ့သည်။ ဝင်ချွန်းကွန်ဖူးတွင် တွဲဘက်နှစ်ဦးသည် မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ ခြေနှစ်ဘက်မျဉ်းပြိုင်ရပ်ထားသည်ဂျိကွန်ဒို၌ ခြေတစ်ဖက်ဆီကို ရှေ့နောက်ခင်းထားသည့်အတွက် အနေအထားမတူညီကြပေ ။

လီသည် လေ့ကျင့်စဉ်မှန်ကန်လျှင် စွမ်းအားတိုးတက်မည်ဟု ယုံကြည်သည် တညီတညွတ်တည်း စုပေါင်းလေ့ကျင့်သည့်စနစ်ကို မနှစ်သက်ပေ။ ကြွက်သားများကြီးထွားမှုကို ဦးစားပေးမကျင့်ပေ။

လီသည်ဝမ်းပိုက်ကြွက်သားအပြင်၊ သူ၏လက်များတွင် စိတ်စူးစိုက်၍ အားသွင်းလေ့ကျင့်လေ့ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကြွက်သားများသည် တိုက်ခိုက်ရာနှင့်ဆွဲရာတို့တွင်၊ အရေးပါသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရှေ့လက်မောင်းကြွက်သားများသန်စွမ်းစေရန် အလေးမ၍ လေ့ကျင့်ခြင်း အလေးတန်းကို မှောက်ကိုင်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့်တန်းပြီး၊ ကြာနိုင်သမျှကြာအောင်လေ့ကျင့်သည်။ ထို့အပြင်ရာဘာဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ညှစ်ခြင်းနှင့်လက်ကောက်ဝတ်အဆစ်များ သန်စွမ်းစေရန် ဒန်ဘယ်အသေးဖြင့်လေ့ကျင့်သည်။ ဓါတ်ပုံ (1-2)။

လက်ဖျံများသန်စွမ်းစေရန်သစ်သားဒန်မီနှင့် လေ့ကျင့်ပေး**ရမည်**။ (ဓါတ်ပုံ-A)



အလေးများဖြင့် လေ့ကျင့်လျှင် လျင်မြန်မှုနှင့်ကြွက်သားများ **ပျော့ပြောင်း**မှုရှိစေရန် သတိပြုရမည်။ အလွန်ဗလကြီးမားသည့်အလေးမ သမားများသည် ခွန်အားရှိသော်လည်း၊ ပျော့ပြောင်းမှုမရှိကြပေ။ အလွန်ဗလကြီးမားသည့် **အ**လေးသမားများသည် ခွန်အားရှိသော်လည်း ပျော့ပြောင်းမှုနှင့်မြန်ဆ**န်မှု**မရှိ**သဖြင့်** တိုက်ခိုက်ရာ၌ အခက်အခဲနှင့်ကြုံတွေ့ရသည်။

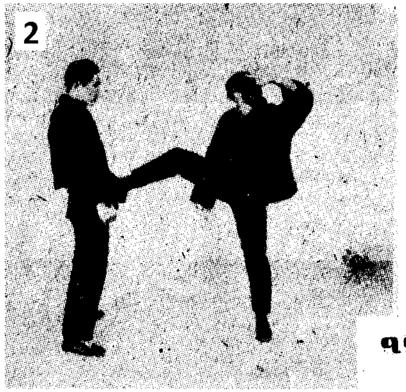
ခြေကန်ရာ၌စွမ်းအားလိုအပ်ခြင်း

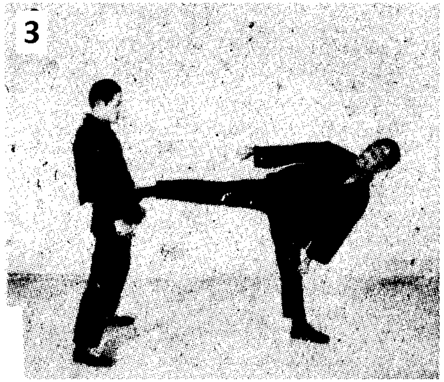
◆◆ ❑ ◆◆

သင်၏ခြေကန်ချက်သည် အကျိုးသက်ရောက်မှုများစွာရှိသည်။ ပထမအချက်မှာ ခြေသည်လက်ထက်စွမ်းအားကြီးသည်။ စနစ်တကျ ကန်တတ်ခြင်းသည် တိုက်ပွဲကို အမြန်ဆုံးအဆုံးသတ်စေသည်။ ဒုတိယအချက်မှာ ခြေသည် လက်ထက်ပိုရှည်သဖြင့် အလှမ်းကွာသော်လည်း တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။ တတိယအချက်မှာ ပြင်းထန်သော ခြေကန်ချက်များကို တားဆီးရန် ခက်ခဲသည်။

အများအားဖြင့် ကန်ချက်နေရာများမှာ ညှို့သကျည်းဒူးဆစ်နှင့် ပေါင်ခွခြားနေရာတို့ဖြစ်သည်။

တိုက်ခိုက်ရေးသမားများစုသည် ထိရောက်အောင် မကန်နိုင်ကြပေ။ ၎င်းတို့သည် ကြိုးစားကန်ကြသော်လည်း ပြင်းထန်သောစွမ်းအားမပါကြပေ။ ယခုအချိန်ထိ ဝါးလုံးထိုးကန်ချက်များကိုသာ အသုံးပြုနေကြသေးသည်။ (ဓါတ်ပုံ 1-2-3)





ဝါးလုံးထိုးကန်ချက်တွင် ကိုယ်အလေးချိန်သည်ကန်ချက်နောက်တွင် မပါဘဲ ဟန်ချက်ပျက်လျှက်ရှိသည်။

အကောင်းဆုံးကန်ချက်မှာဘရု့စ်လီ၏ ဘေးတိုက်ကန်ချက်ဖြစ်သည်။(ဓါတ်ပုံ-A)။ ဤကန်ချက်သည် သာမန်ကန်ချက်များနှင့်ကွာခြားသည်။ အချို့ဘေးတိုက်ကန်ချက်များတွင်ပြင်းထန်သော စွမ်းအားပါရှိသော်လည်း၊ လျှင်မြန်မှုမရှိပါ။ အချို့မှာ မြန်ဆန်မှုရှိသော်လည်း ပြင်းထန်သောစွမ်းအားမပါချေ။ ဂျိကွန်ဒိုပညာ၏ဘေးတိုက်ကန်ချက်တွင် ဆတ်ကန်ချက်နှင့် ထိုးကန်ခြင်းနှစ်မျိုးလုံးပါဝင်သည်။ ထို့ကြောင့်အရှိန်နှင့် မြန်ဆန်မှု ဆုံးရှုံးခြင်းမရှိနိုင်ပါ။

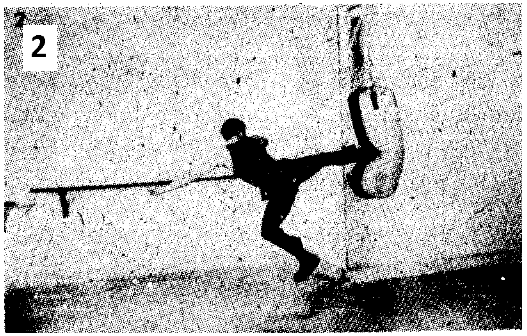
ဘေးတိုက်ကန်ချက်လေ့ကျင့်ရန်ညာခြေကို ရှေ့ခင်းပါ။ ထို့နောက် ညာခြေကို အပေါ်သို့မယူလိုက်ပါ။ သင်၏ဟန်ချက်သည်ဘယ်ခြေပေါ်တွင်ရှိနေရမည်။ ညာခြေကိုအား အပြည့်ထည့်၍ ကန်လိုက်ရမည်။ ထိရောက်သောကန်ချက်များရရှိအောင် အဆက်မပြတ်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

ဤဘေးတိုက်ကန်ချက်ကို သဲအိတ်နှင့်လေ့ကျင့်ရမည်။ ဤသို့လေ့ကျင့်ရာ၌ သဲအိပ်၏ အလယ်သို့ ထိအောင်ကန်ရမည်။ ဓါတ်ပုံ 1-2-3 ။

ထိကွင်းသို့ ထိသည့်အသံသည်ကျယ်ရမည်။ ဆွက်ကန်ချက်သည် အသံကျယ်၍ ထိရောက်သည့်စွမ်းအားရှိသည်။ တွန်းကန်ချက်သည် အသံပေါ့၍ ပြိုင်ဘက်ကို အလဲချနိုင်လိမ့်မည်။

သတိပြုရန်မှာအကယ်၍ သဲအိတ်ကန်ချက်သည် လွဲခဲ့သော် သင့်ဒူးဆစ်ပြုတ်သွားနိုင်သည်။

ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်ရာတွင် ထပ်ဆင့်ကန်ခြင်းကို မပြုသင့်ပါ။ ကန်ချက်လွဲနေလျှင် ဟန်ချက်ပျက်သွားနိုင်သည်။ သင်၏အရှိန်ယူ၍ခုန်လိုက်လျှင် ပြိုင်ဘက်အားရှောင်ရန် အချိန်ပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်လိမ့်မည်။

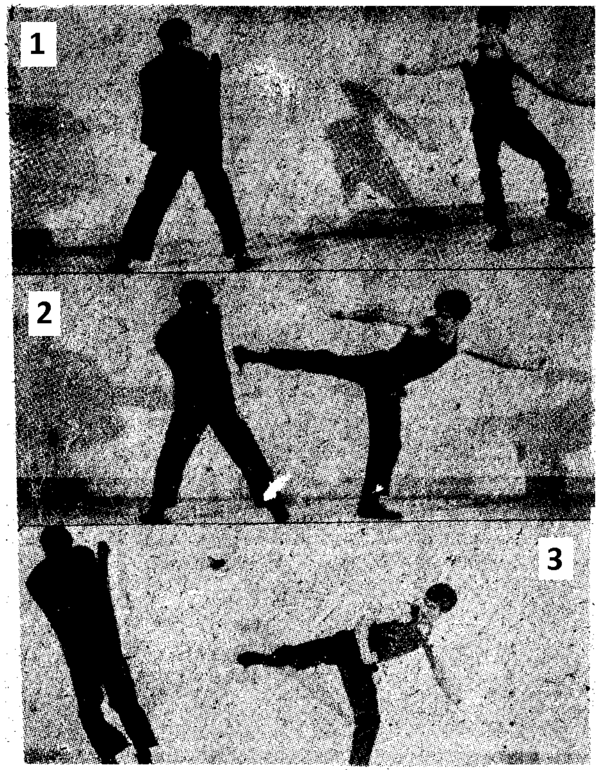


လေးလံသည့်အိတ်သည် ဂျူကွန်ဒိုပညာတွင် အသုံးဝင်ဆုံး အထောက်အကူပစ္စည်းဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူသည် အဖော်မပါဘဲ၊ လေ့ကျင့်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အိုင်ကိုမကန်မီလွှဲပေးပါ။ လေ့ကျင့်စဉ် ကန်ချက်စွမ်းအားသိရန်လိုသည်။ လီသည်အိတ်ကို ပြင်းထန်စွာကန်လိုက်သဖြင့် အိတ်နောက်တွင် ရပ်နေသောလူသည် လွင့်ထွက်သွားသည်။ (ဓာတ်ပုံ-1)

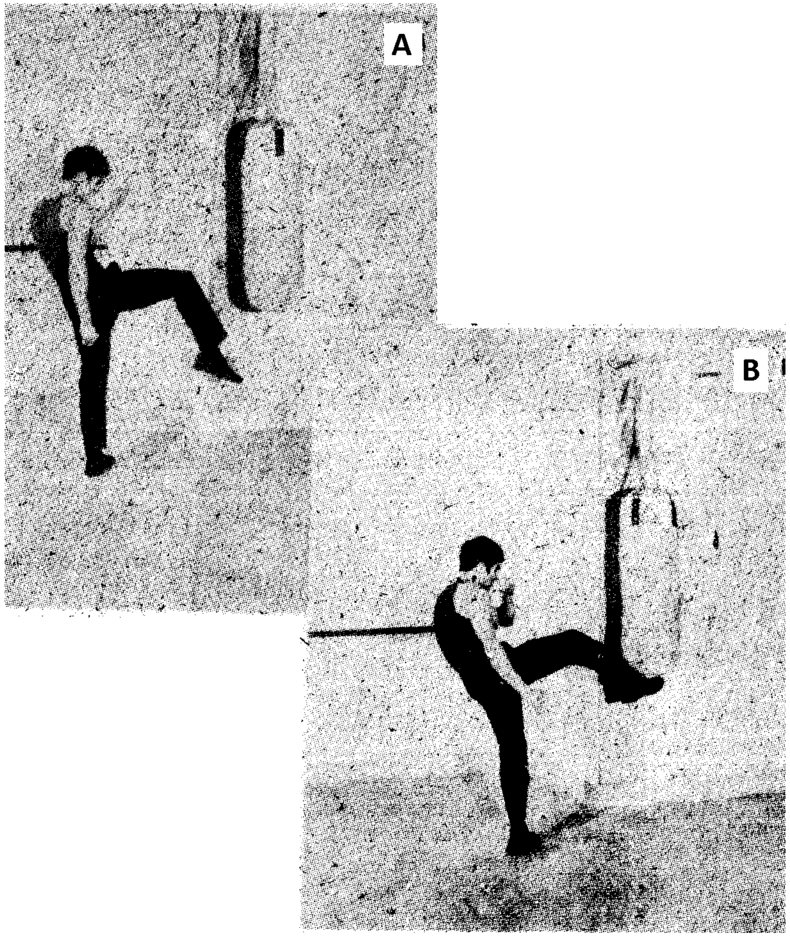
လီ၏ယုံကြည်ချက်မှာ ထိကွင်းအမျိုးမျိုးနှင့် လေ့ကျင့်မှသာလျှင် ထိကွင်း တခုစီ၏ခံစားချက်ကို လက်တွေ့သိရှိနိုင်လိမ့်မည်ဟူ၏။

ဓါတ်ပုံ -B ကိုယ်ကာဒိုင်းကြီးမျိုးကို အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်သည်။

လေပြည့်ထားသော အိတ်ဖြင့် ၊ လေ့ကျင့်ရာ၌အား အပြည့်ထည့်ပြီး ကန်သော်လည်း **ကိုင်ပေးသူ နောက်ကျောင်းမှုမရှိနိုင်**ပါ။ ဓာတ်ပုံ 1-2-3 ။



ရှေ့ခြေဖျား ကန်ချက်သည်ဘေးတိုက် ကန်ချက်လောက် **အကျိုး** မပြင်းသော်လည်း ခါးအားကို ပူးပေါင်း၍လေ့ကျင့်လျှင် ထိရောက်သော **ကန်ချက်**များ ဖြစ်ပေလာမည်။ (ဓါတ်ပုံ - A, B) ၌အပိုင်းတွင် ဘေးတိုက်ကန်ချက်နှင့် ပတ်သက်သည့် ညွှန်ကြားချက်များကို အဆင့်ဆင့်ဖော်ပြထားပါသည်။ သဘော ပေါက်အောင်ဖတ်၍ ကျွမ်းကျင်အောင်လေ့ကျင့်ရန်မှာ သင်၏ တာဝန်သာ ဖြစ်ပါသည်။



အခန်း (၅)

လျှင်မြန်နှုန်းလေ့ကျင့်ခန်း

လျှင်မြန်နှုန်းလေ့ကျင့်ခန်း

◆◆❑◆◆

တိုက်ခိုက်ရေးသမားကောင်းသည်အဘယ်နည်း။ ထိုမေးခွန်း၏အဖြေမှာ တိုက်ခိုက်ရေးသမားကောင်းတစ်ဦးသည် သူ၏ပြိုင်ဘက်ထက်ပို၍ လျှင်မြန်စွာ တိုက်ခိုက်နိုင်ရမည်ကြိုးပမ်းမှုနည်းနည်းနှင့် ထိရောက်စွာ တိုက်ခိုက်နိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အချုပ်ဆိုသော်လွတ်အောင်ရှောင်၍ ထိရောက်အောင် တိုက်ခိုက်နိုင်သူဖြစ်သည်။ အခြားသောအရည်အချင်းမှာ တစ်ဖက်လူကြိုတင်မသိနိုင်သည့်လှုပ်ရှားမှု၊ တိကျသည့်ဟန်ချက်ရှိမှု ၊ အမြဲမပြတ်သတိရှိမှုတို့ကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်သူ ဖြစ်ရမည်။ ခွန်အားနှင့်စွမ်းရည်ကို လေ့ကျင့်မှု ရရှိနိုင်သော်လည်း အကယ်၍ သင်သည် နှေးကွေးသည်ရှိသော် ထိရောက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ ခွန်အားနှင့်စွမ်းရည်သည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခုတွဲလျှက်ရှိသည်။ တိုက်ခိုက်ရေးသမား တစ်ဦးသည် အဆိုပါ အရည်အချင်းနှစ်ခုစလုံးကို ပိုင်ဆိုင်ထားရမည်။

သင်၏လျှင်မြန်မှု တိုးတက်ရန်နည်းတစ်ခုမှာ ဆတ်၍ထိုးခြင်း၊ ဆတ်၍ ပေါက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုးချက်တွင်လျှင်မြန်ခြင်း

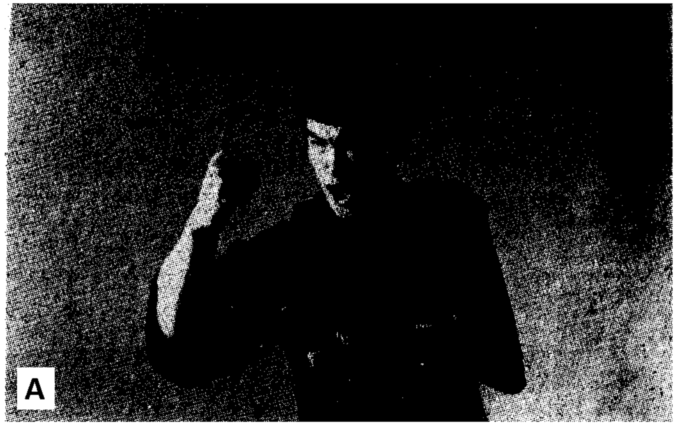
◆◆❑◆◆

လက်ပံ့ပေါက်လက်သီးသည် အမြန်ဆုံးနှင့် အသန်မာဆုံးမဟုတ်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ အင်အားကိုအသုံးချနိုင်ခြင်းမရှိနိုင်သော[ကြောင့်]ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်ရာ၌ ဆတ်ခြင်းနှင့် ပေါက်ခြင်းတို့[ကို] အခါအားလျော်စွာသုံးနိုင်သည်။

ပထမပိုင်းလေ့ကျင့်စတွင် ဝိုက်ထိုးခြင်း၊ အဖြောင့်ထိုးခြင်းတို့ကို လေ့ကျင့်ရမည်။ ဤလက်သီးထိုးချက်များ၌ အားနှင့်အရှိန်ကိုထည့်နိုင်သည်။ ဒုတိယပိုင်းတွင် ကိုယ်ခန္ဓာပေါ့ပါးလျှင်မြန်လာခြင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်အဆစ်များသန်စွမ်းလာခြင်းတို့ကြောင့် ပေါက်လက်သီးကိုပို၍ ပြင်းထန်လာအောင် အသုံးပြုနိုင်လာလိမ့်မည်။ (ဓါတ်ပုံ - A) ။

ပေါက်လက်သီးကို ပခုံးအမြင့်မှစ၍ပေါက်ရသည်။ ယင်းကို မမျှော်လင့်သည့်တိုက်ကွက်တွင် အသုံးပြုရသည်။ အားလမ်းကြောင်းသည်ပခုံးနှင့်ခါးအတွင်းမှာသာရှိသည်။ ပြိုင်ဘက်မရိပ်မိအောင်ထိုးလျှင် တားဆီးရန် ခက်ခဲသည်။

ဤပေါက်လက်သီးသည် စွမ်းအားအချို့ ဆုံးရှုံးသော်လည်း လက်ဖမ်းကိုင်သည့် နည်းစနစ်နှင့်တွဲသုံးလျှင် ပိုထိရောက်သည်။ ဓါတ်ပုံ -B ။ ဤပေါက်လက်သီးသည်ပြိုင်ဘက်၏မျက်နှာကို ထိပါက အလွန်အထိနာစေသည်။


A

B

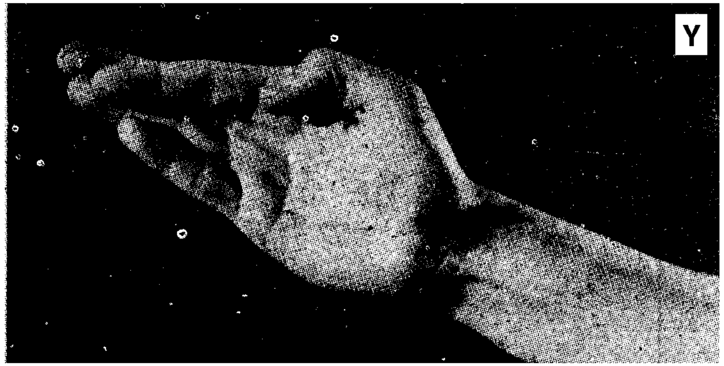
ပေါက်လက်သီး၏ လျှင်မြန်နှုန်းကို မြှင့်တင်ရန်မှာ ဖယောင်းတိုင်မီးကို ငြိမ်းအောင်ပေါက်၍ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ အခြားစိတ်ဖင်စားဖွယ်ကောင်းသည့် လေ့ကျင့်ခန်းမှာ တွဲဘက်နှင့်တွဲပြီးသင် သူ့မျက်နှာအမြန်ပေါက်စဉ်ကြိုးစား၍ တားနိုင်းပါ။ အကယ်၍သူ၏ တားချက်လွဲချော်ခဲ့သော်၊ သင်၏ လက်သီးကို သူ၏ အသားနှင့် အနည်းငယ်အကွာတွင် ရပ်တန့်ထားရမည်။

လီသည် ရော်ဘာဦးခေါင်းပုံပစ္စည်းကို အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်သည်။ ဓါတ်ပုံ-A။ ရှေ့လက်သီးဆတ်ထိုးချက်သည် အမြန်ဆုံးတိုက်ခိုက်နိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အကွာအဝေးတိုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ (ဓါတ်ပုံ -1) လက်သီးကိုဆုတ်မထားဘဲ လက်ချောင်းထိပ်ဖြင့်တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။(ဓါတ်ပုံ-2)

ဤနည်းစနစ်တွင် စွမ်းအားမလိုပါ။ ရန်သူ၏မျက်စေ့များကို ချိန်ရွယ်တိုက်ခိုက်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် တိကျမှုနှင့်လျှင်မြန်မှုနှုန်းလိုသည်။ ဤစနစ်သည်အန္တရာယ်အများဆုံးဖြစ်နိုင်သည့်အပြင် ကာကွယ်ရန်လည်း ခက်ခဲသည်။

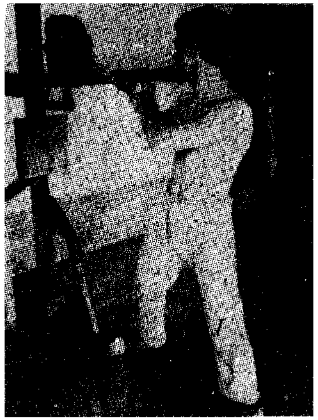
သင်၏လက်ချောင်းကလေးများကိုစုစည်းထားရမည်။ လက်သည် လုံ့သွားသဏ္ဍာန်ရှိနေရမည်။ လက်ချောင်းကလေးများဆက်ထိုးချက်မြန်ဆန်ရန်နှင့် မှန်ကန်စေရန် လေ့ကျင့်မှုအချိန်များစွာလိုသည်။ (ဓါတ်ပုံ- Y ၊ Z

A



သစ်သားဒန်မီပစ္စည်းသည် လက်ချောင်းထိပ်ကလေးများနှင့် **ဆတ်**ထိုးလေ့ကျင့်ရာ၌ ထိရောက်မှုရှိသည်။ သက်ရှိထင်ရှားပြိုင်ဘက်နှင့်လေ့ကျင့်သကဲ့သို့ ထိရောက်မှုရှိသည်။ (ဓါတ်ပုံ - X)

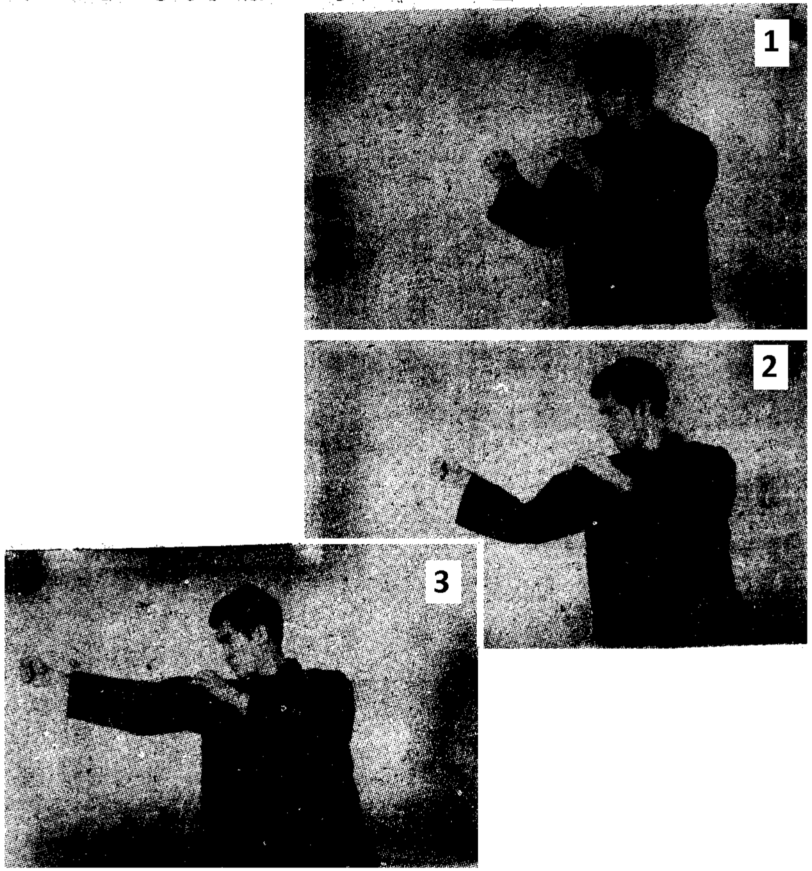
လက်ချောင်းထိပ်ကလေးများဖြင့် ဆတ်တိုက်ခြင်း၊ ဖြောင့်လက်သီးထိုးခြင်းသည် တိုက်ခိုက်ချက်အားလုံးအနက် အမြန်ဆုံးဖြစ်သည်။ ဂျိကွန်ဒိုပညာတွင် ဦးဆောင်ဖြောင့်လက်သီးသည် ကျောရိုးသဖွယ်ဖြစ်သည့်အဓိကထားတိုက်သည့်လက်နက်လည်းဖြစ်သည်။ ထိုပြင်ဟန့်တားကာကွယ်ရန် အရေးပါ၍ ရုတ်တရက် ကြားဖြတ်တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။



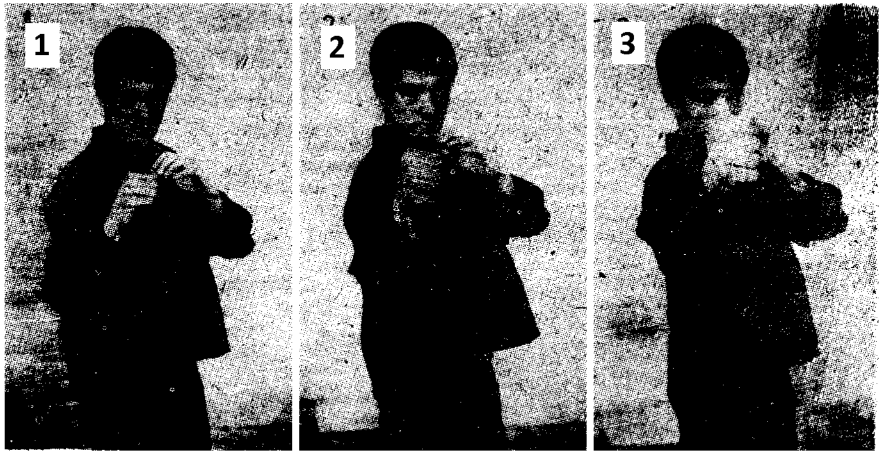
စွမ်းအားလေ့ကျင့်မှုအပိုင်း၌ **ဖြောင့်လက်သီးဦးဆောင်** တိုက်ခိုက်ချက်ကို ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်သော်လည်း၊ ခွန်အားပါသော လက်သီးသည် အဓိကအပိုင်းမဟုတ်ပေ။ အမှန်မှာဖြောင့်လက်သီးကို အမြန်နှုန်းနှင့် အားထည့်ထိုးရမည်ဖြစ်သည်။ လက်ချောင်းထိပ်များနှင့် ဦးဆောင်တိုက်ခိုက်သကဲ့သို့ အနီးကပ်တိုက်ဟန်ခြင်းတူသည်။ (ဓါတ်ပုံ - 1-2-3)

ဖြောင့်လက်သီးထိုးချက်သည် အမြန်ဆုံးနှင့် အသေချာဆုံးဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အနီးကပ်ထိုးခြင်းကြောင့် ဟန်ချက်မပျက်နိုင်ပါ။ ထိတွင်းသို့မထိမီ သင်၏လက်သီးကို ကျစ်အောင်ဆုတ်၍ ဆတ်ထိုးလိုက်ပါ။

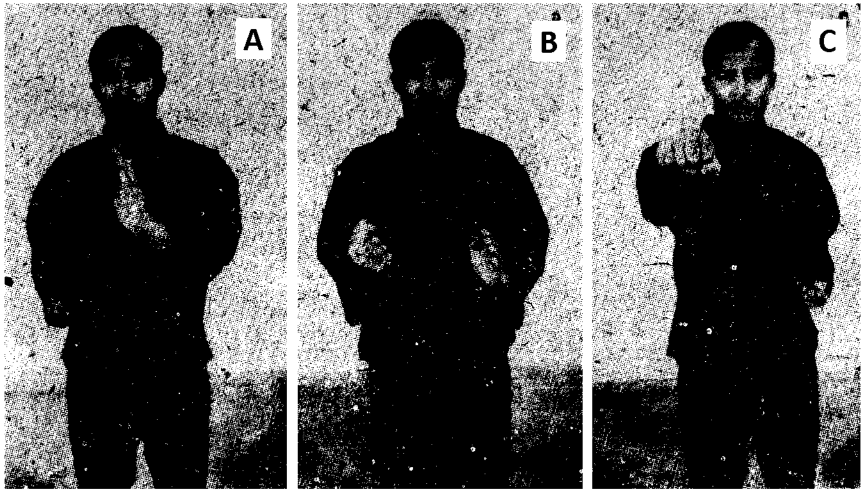
ဖြောင့်လက်သီးတစ်လုံးထဲနှင့် ပွဲမပြီးနိုင်ပါ။ ပြီးဆုံးစေနိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုသာဖြစ်သည်။ ဂျီကွန်ဒိုပညာတွင် အခြားထိုးချက်၊ ကန်ချက်၊ တိုက်ချက်များနှင့် တွဲသုံးနိုင်လျှင် အလွန်ထိရောက်သည်။



ဖြောင့်လက်သီးကိုအသင့်ပြင်အနေအထားမှ ပခုံးနှင့်တစ်ဆက်တည်း ချိန်ထိုးရမည်။ အရပ်နိမ့်သည့်ပြိုင်ဘက်နှင့်တွေ့လျှင် ဒူးများကွေးပြီး ထိုးချက်ကို ချိန်ထိုးရမည်။ အကယ်၍ အရပ်ရှည်သူဖြစ်လျှင်၊ ခြေဖျားထောက်၍ထိုးပါ။ (ဓါတ်ပုံ - 1-2-3) သင်ကျွမ်းကျင်လာလျှင်မည်သည့်အနေအထားမှ မဆိုဖြောင့်လက်သီးကို အသုံးပြုနိုင်လိမ့်မည်။ ဖြောင့်လက်သီးမထိုးမီပခုံးကို နောက်သို့ အနည်းငယ်ဆွဲယူရသော်လည်း ဟန်ချက်ညီနေရမည်။ ဂျီကွန်ဒိုပညာ၏အနေအထားသည် တစ်ကိုယ်လုံးအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသောအနေအထားဖြစ်သည်။

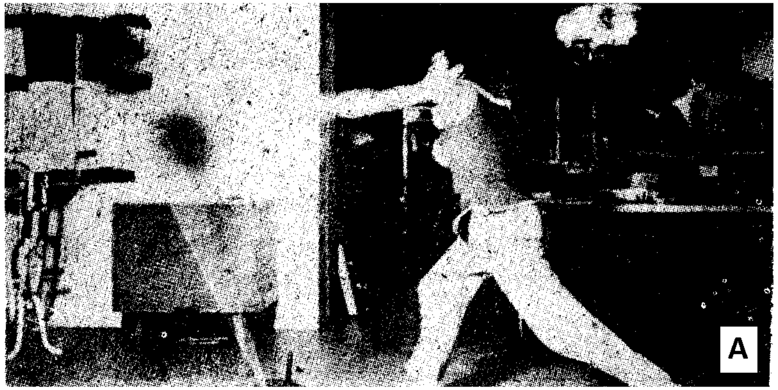


ဤလက်သီးထိုးအနေအထားများသည် လက်သီးကိုခါးဘေးမှာထားသဖြင့် အပေါ်ပိုင်းသည် အလွယ်တကူတိုက်ခိုက်ခံရဖွယ်ရှိသည်။ (ဓါတ်ပုံ- A-B-C)



ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်စဉ်ပြိုင်ဘက်၏ အနေအထားကြောင့် စွမ်းရည်နှင့်အမြန်နှုန်းကို ခွဲခြားမရဖြစ်တတ်သည်။ ယင်းအနေအထားသည်သင့်ပြိုင်ဘက်အပေါ်မူတည်နေပါသည်။ သူသည် နှေးကွေးစွာလှုပ်ရှားသူဖြစ်လျှင် သင်၏စွမ်းအားကို အပြည့်အဝအသုံးပြုရမည်။ သင်၏ပြိုင်ဘက်သည်လျှင်မြန်စွာ

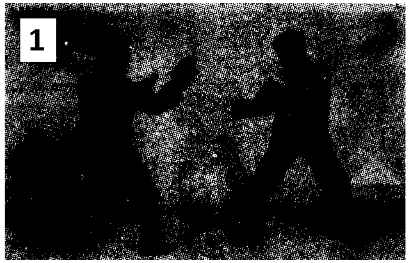
လှုပ်ရှားတတ်လျှင်၊ စွမ်းအားကို အသုံးပြုမည့်အစားပို၍ လျှင်မြန်မှုကို ဦးစားပေးတိုက်ခိုက်ရမည်။ သင်၏လျှင်မြန်နှုန်းတိုးတက်စေရန်အတွက်၊ ကြိုးချည်ထားသောဘောလုံးနှင့်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ အိတ်ကိုထိုးရန်ဂျိကွန်ဒိုဟန်အတိုင်းရပ်ထားပါ။ လက်သီးထိုးနည်းများ ကျွမ်းကျင်မှုရှိလာလျှင် တစ်ဆက်တည်းဖြင့် တိုက်ခိုက်နည်းကိုပါ လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ အလွန်လျှင်မြန်သော ဘောလုံး၏တုန့်ပြန်ချက်ကို ထိမှန်အောင်တိုက်ခိုက်ရန် အချိန်များစွာကြာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ကျွမ်းကျင်မှုနည်းလျှင် မျက်နှာကိုထိနိုင်သည်။ (ဓါတ်ပုံ - AB)

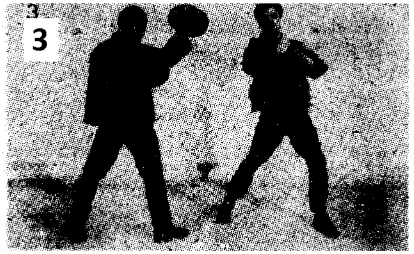


လက်သီးထိုးပက်သည်မှန်ကန်မှု မြန်ဆန်မှုနှင့် ပြင်းထန်မှုတို့ကို မြှင့်တင်ရာ၌ အလွန်အသုံးဝင်၍ ခြေနှင့်လက်ကို ပူးတွဲ၍ အသုံးပြုလေ့ကျင့်နိုင်သည်။ လက်သီးထိုးပက်နှစ်ခုနှင့်လည်း လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ (ဓါတ်ပုံ- Y)

လက်သီးထိုးပက်နှင့် လေ့ကျင့်စဉ်ပက်ကို အပေါ်အောက်ရွှေ့ခိုင်း[illegible]။ ရွှေ့လျားနေသောပက်ကို လိုက်ထိုးခြင်းဖြင့် မြန်ဆန်မှုနှင့်မှန်ကန်မှုတိုးတက်စေပါသည်။ (ဓါတ်ပုံ - 1-2)

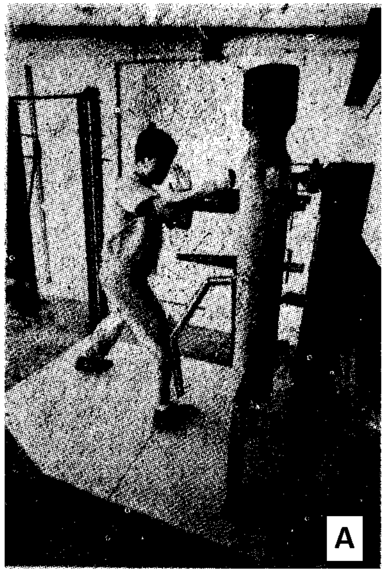
လက်သီးထိုးပက်နှစ်ခုနှင့် လေ့ကျင့်ရာ၌ရှေးဦးစွာညာလက်သီး နှင့်သူ၏ညာဘက်ပက်ကို ထိုးလိုက်ပါ။ ထို့နောက်ဘယ်လက်ဖြင့် ဘယ်ဘက်ပက်ကို ထိုးလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ညာလက်သီးနှင့် ညာဘက်ပက်ကို ပြန်ထိုးလိုက်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် လျှင်မြန်မှုကို တိုးတက်စေပါသည်။ လျှင်မြန်မှုကို ကျင့်လျှင် နံရံကပ်ကင်းဘတ်အိတ်များဖြင့် မ လေ့ကျင့်ရပါ။ စွမ်းအားသုံးလေ့ကျင့်လျှင် မြန်ဆန်မှုနှုန်းလျော့နည်းစေပါသည်။ (ဓါတ်ပုံ - 1-2-3)

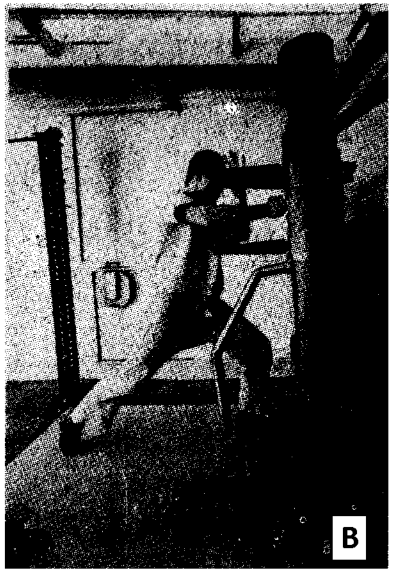




သဲအိတ်ကို ထိုး၍လေ့ကျင့်ရာ၌ မြန်ဆန်မှုနှင့်စွမ်းအားကို ပူးတွဲလေ့ကျင့်ပေးရမည်။ သင်၏ရှေ့ဦးဆောင်လက်ကို လျှင်မြန်မှုအတွက် အသုံးပြုပြီး၊ နောက်လက်ကို စွမ်းအားအတွက်အသုံးပြုရမည်။ အခါအားလျော်စွာသင်သည် ပြင်းထန်သည့်လက်သီးထိုးချက်များကို လက်နှစ်ဖက်စလုံးနှင့် လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ (ဓါတ်ပုံ- A-B)

သစ်သားဒန်မီသည် လက်သီးထိုးချက်မြန်ဆန်စေရန်နှင့်ကာကွယ်တိုက်ခိုက်မှု၌ တစ်ပြိုင်နက်အသုံးချနိုင်ရန် လေ့ကျင့်သည်။ (ဓါတ်ပုံ - A-B)





ဦးဆောင်တိုက်ခိုက်မှုသည်ဖြောင့်လက်သီးနှင့်အားလုံး နီးပါးခန့်တူသည်။ သို့သော်ဖြောင့်လက်သီးထိုးချက်သည် အရှိန်ပိုပါသည်။ နည်းပရိယာယ်ကြွယ်ဝသော တိုက်ခိုက်ရေးသမားများသည် အကဲစမ်းသည့်လက်နက်အဖြစ်အသုံးပြုကြသည်။

ရှေ့ဆောင်ဆတ်လက်သီးကို ပြိုင်ဘက်၏ လှုပ်ရှားမှုသိရှိရန် သတိနှင့် အသုံးပြုကြသည်။ လက်ရည်တူသည့် တိုက်ခိုက်သမားနှစ်ဦးတွေ့ဆုံရာ၌ တစ်ခါတစ်ရံ ရှေ့ဆောင်ဆတ်လက်သီးကို ပွဲစဉ်တစ်လျှောက်လုံး အသုံးပြုလေ့ရှိကြသည်။

လက်ဝှေ့ပြိုင်ပွဲတွင် ဦးဆောင်ဆက်လက်သီးကို အဓိကထားသုံးလေ့ရှိသည်။ သို့ရာတွင် ဂျီကွန်ဒိုပညာ၌ ဖြောင့်လက်သီးထိုးချက်သည်သာ **အဓိကဖြစ်**သည်။ နည်းစနစ်နှစ်ခုစလုံးသည် အားလုံးနီးပါးတူကြသည်။ မြန်ဆန်ခြင်း၊ တိကျခြင်း အနီးကပ်တိုက်ခိုက်နိုင်ခြင်း၊ ဟန်ချက်ညီခြင်း၊ တားဆီးရန်ခက်ခဲခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

တိုက်ခိုက်ရာ၌ ရှေ့ဆောင်ဆတ်လက်သီးသည် ပြိုင်ဘက်အားဟန်ချက် ပျက်စေနိုင်သည့်ထိရောက်သော လက်သီးများအသုံးပြုနိုင်ရန် ဟာကွက်များဖန်တီးနိုင်သည်။ တိုက်စစ်ကို ရပ်တန့်စေရန် ဟန့်တားနိုင်သည်။ ဥပမာ- သင်သည်ပြိုင်ဘက်၏မျက်နှာအနီးသို့ လျှင်မြန်သည့်ဆတ်ထိုးချက်များပြုလုပ်၍ အခွင့်သာလျှင်အား အပြည့်ထည့်၍ ဆန့်၍ဆတ်ထိုးလိုက်နိုင်သည်။ ပြိုင်ဘက်၏ အတင်းဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်မှုကိုထောက်၍ ကာကွယ်ထားနိုင်သည်။

ဆတ်လက်သီးကို အများအားဖြင့် မျက်နှာကို သာချိန်ရွယ်ထိုးကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်၄င်းသည် အရှိန်နည်းသဖြင့်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို အနည်းငယ်သာထိခိုက်နိုင်သည်။ ဆန့်လက်သီးကို သင်၏တွဲဘက်နှင့်အပြန်အလှန်ထိုး၍လေ့ကျင့်နိုင်သည်။

◆◆❑◆◆

လျှပ်တပြက်တိုက်ခိုက်ခြင်း

◆◆ ❑ ◆◆

ဂျီကွန်ဒိုပညာသည် အခြားသောကိုယ်ခံ ပညာတွန်ဖူးနှင့်လက်ဝှေ့တို့မှ အကောင်းဆုံးဟန်တို့ကိုယူထားသည်။ ဘရုစ်လီသည် ယင်းဟန်များနှင့်ပေါင်းစပ်ပြီး တစ်ဖက်လူကြိုတင်မခန့်မှန်းနိုင်သော သိုင်းအခြေခံတခုကို ဖန်တီးထည်ထွင်ခဲ့ပါသည်။ ခြေနှင့်လက်ကိုရှေ့ထုတ်၍ခင်းထားသော ဂျီကွန်ဒို၏ အနေအထားကြောင့်လျှင်မြန်စွာ တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ဖက်လူရှောင်တိမ်းရန် အလွန်ခက်ခဲလှသည်။

သင်၏ပခုံးများကို လှုပ်ရှားမှုမပြုဘဲ လျှပ်တပြပ်တိုက်ခိုက်ချက်များကြောင့် လက်သီးကိုမြင်သော်လည်း ရှောင်တိမ်းနိုင်မှုမပြုနိုင်ပေ။ ဤလှုပ်ရှားမှု၏လျှို့ဝှက်ချက်မှာ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်လက်များကို အစဉ်ဖျော့ထား၍ လွန်းပျံကဲ့သို့ လျှပ်တပြက်လှုပ်ရှားနိုင်မှုပင်ဖြစ်သည်။

ဘရုစ်လီသည် လက်သီးများ လျှင်မြန်လွန်းသည့်အတွက် သူ၏သရုပ်ပြပြိုင်ပွဲများတွင် အပျော်တန်းဝင်ရောက်စမ်းသပ်သူများနှင့် ပြိုင်ဆိုင်ခဲ့ရသည်။ လီသည်သူ၏လျှင်မြန်နှုန်းကို ကာရာတေးခါးပတ်နက်များနှင့် စမ်းသပ်ပြခဲ့သည်။ ခါးပတ်နက်ကိုမည်သည့်နေရာကို ထိုးမည်ဟုပြောလျှက်ရှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင်ထိုးပြခဲ့သည်။ ၄င်းသည်လီ၏ ထိုးချက်များကိုပိတ်ဆို့တားဆီးခြင်းမပြုနိုင်ခဲ့ပေ။ လီသည်သူ၏ကြိုတင်မသိနိုင်သည့်ခြေလက်လှုပ်ရှားမှုများကြောင့်အောင်မြင်မှုရရှိခဲ့သည်။ (ဓါတ်ပုံ - 1-2)

ထိုသို့ကြိုတင်မခန့်မှန်းနိုင်သည့် လျှပ်တစ်ပြက်တိုက်ချက်များလေ့ကျင့်ရာ၌ အစတွင်လေထဲမှာ လေ့ကျင့်ရမည်။ ထို့နောက်စက္ကူကဒ်ပြားနှင့်၄င်းလက်သီးထိုးဝက်နှင့် ၄င်း အဆင်ဆင့် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ဤသို့လေ့ကျင့်ရာ၌ပေါက်လက်သီး၊ လက်ချောင်းထိပ်များနှင့် ဦးစွာလေ့ကျင့်ပြီးဖြောင့်လက်သီးပါ ပူးတွဲ၍လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

လေ့ကျင့်ခန်းနောက်တစ်ခုမှာ လက်နှစ်ဖက်နှင့်ညှပ်ဖမ်းနည်းဖြစ်သည်။တွဲဖက်ကို သူ့မျက်နှာရှေ့တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို ၅" လက်မကွာဖွင့်ထားပါစေ။ လက်နှစ်ဘက်ကြားမှ သူ့မျက်နှာကို အဖြောင့်ထိုးလိုက်ပါ။ လက်ခုတ်မတီးမိထိုးနိုင်အောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ရမည်။

အကယ်၍သူမတုတ်နိုင်လျှင် အကွာအဝေးကိုလျှော့၍ လေ့ကျင့်ရမည်။ သင်၏ထိုးချက်ကို သူလွတ်သွားလျှင်အသားနှင့် မထိမှီ ၂" လက်မအကွာ၌သင့်လက်သီးကို ရပ်ထားနိုင်ရမည်။ ထို့နောက်သင်၏လက်သီးထိုးချက်များကို ပိုမိုထိမ်းချုပ်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

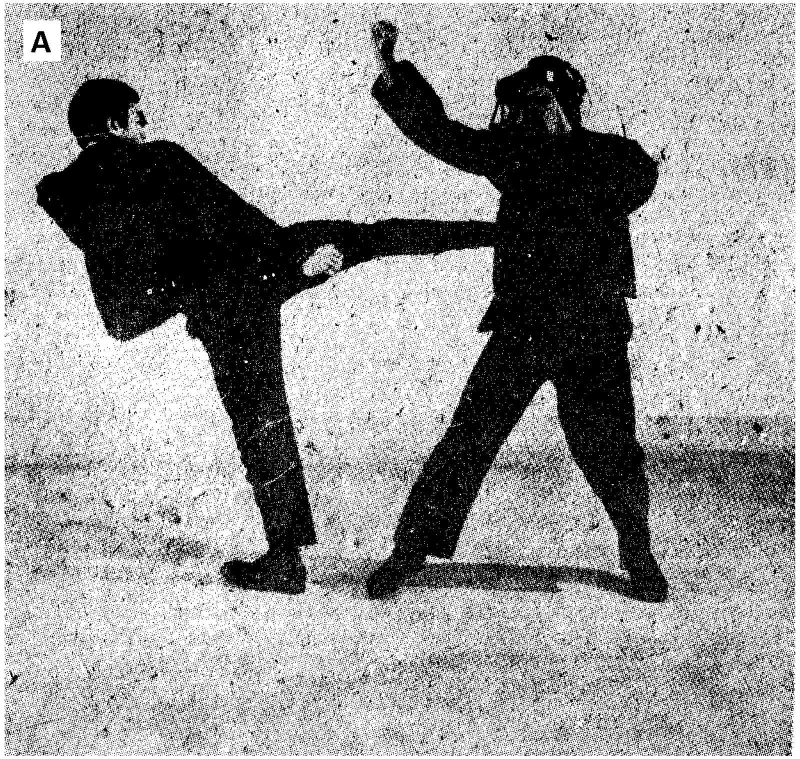
1

2

ကန်ချက်လျှင်မြန်မှု

ဂျီကွန်ဒို ပညာတွင် အရှိန်ပြင်းထန်သည့်ကန်ချက်များမှာ ဘေးတိုက်ကန်ချက်နှင့် ဝိုက်ကန်နည်းဖြစ်သည်။ ဘေးတိုက်ကန်ချက်ကို မြန်ဆန်ခြင်းနှင့်လျှပ်တစ်ပြက်တိုက်ခိုက်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။ ဝိုက်ကန်ခြင်းကို ပြင်းထန်မှုနှင့် လျင်မြန်မှု၌အသုံးပြုသည်။ ဂျီကွန်ဒိုပညာတွင် ကန်ချက်အားလုံးနီးပါး ရှေ့ဦးဆောင်ခင်းထားသည့်ခြေနှင့်သာ တိုက်ခိုက်သည်။ ၎င်းသည် အကွာအဝေးတိုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဝိုက်ကန်ချက်ကို ခါးမှ ဦးခေါင်းအထိ ကန်နိုင်သည်။ သင့်ပြိုင်ဘက်၏အလယ်ပိုင်းကို ကန်ခြင်းသည် ထိရောက်လှသည်။ (ဓါတ်ပုံ-A)

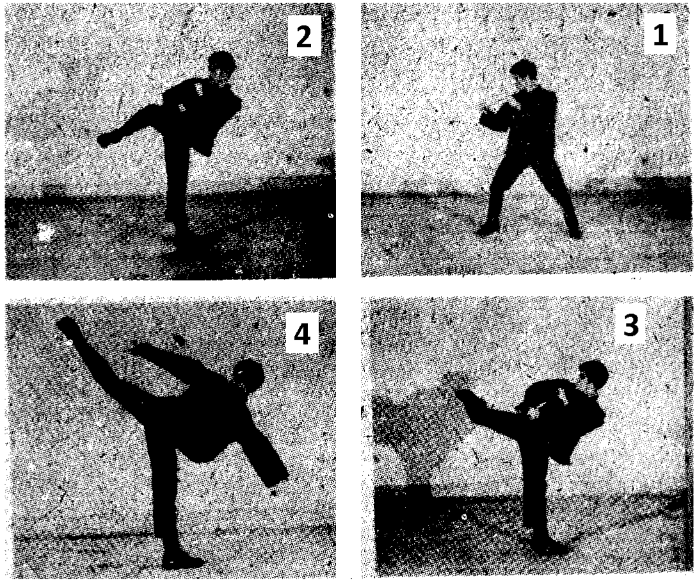


A

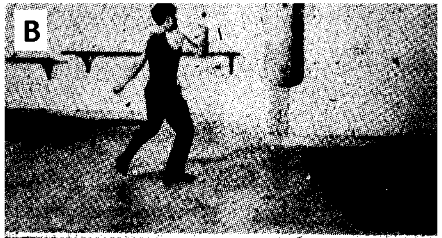
ပြီးခဲ့သည့် အခန်းက ဖော်ပြသကဲ့သို့ ခြေသည်လက်ထက်သန်မာပြီး ပြင်းထန်သောအားအရှိန်ကြောင့်ပြိုင်ဘက်ကို တစ်ချက်ထဲနှင့်ပွဲသိမ်းနိုင်သည်။

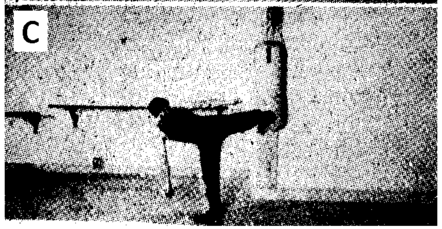
ဝိုက်ကန်ချက်သည် ဘေးတိုက်ကန်ချက်ထက်ပို၍ ခက်ခဲသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အမြင့်ပိုင်းကန်ရာ၌ ဟန်ချက်ပျက်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

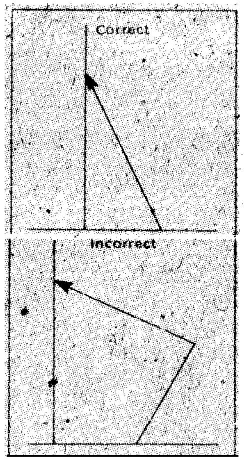
ဝိုက်ကန်ရန်အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့်ရပ်နေပါ။ (ဓာတ်ပုံ-1) သင်၏ညာခြေကိုကြွ၍ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေပေါ်တင်ထားလိုက်ပါ။ (ဓာတ်ပုံ - 2)ဘယ်ခြေကို အနည်းငယ်ရွှေ့၍ ညာခြေကန်ရန်အသင့်ပြင်လိုက်ပါ။ (ဓါတ်ပုံ-3) ။ ထို့နောက်ဘယ်ခြေကိုဗဟိုပြု၍ ညာခြေကိုဝိုက်ကန်လိုက်ပါ။ (ဓါတ်ပုံ - 4) ကျွမ်းကျင်လာလျှင် ဤလှုပ်ရှားမှုကို တဆက်တည်းပြုလုပ်နိုင်သည်။

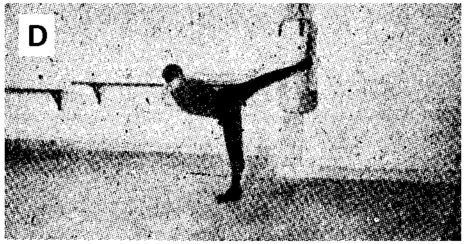


လီ၏ဝိုက်ကန်ချက်တွင် လှုပ်ရှားမှုနှစ်ခုပါဝင်သည်။ လီသည် သဲအိတ်ရှေ့တွင် ကန်ရန်အသင့်ရပ်နေသည်။ (ဓါတ်ပုံ - A) ။ဘယ်ခြေကိုကြွ၍ ရှေ့တက်ရန် အသင့်ပြင်လိုက်သည်။ (ဓါတ်ပုံ - B)ထို့နောက် ညာခြေဝိုက် ကန်ရန် ပြင်လိုက်သည်။ (ဓါတ်ပုံ- C) ညာခြေကို ဆတ်၍ သဲအိတ်ကို ဝိုက်ကန်လိုက်သည်။ ဤကန်ချက်သည် မှားသောကန်ချက်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ခြေလက်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် ခါးလှည့်အားကို တစ်ပြိုင်နက် ပူးပေါင်းအသုံးမပြုခြင်းကြောင့်၊ ကန်ချက်သည် တုံ့ဆိုင်း၍ထိရောက်မှုမရှိနိုင်ပါ။

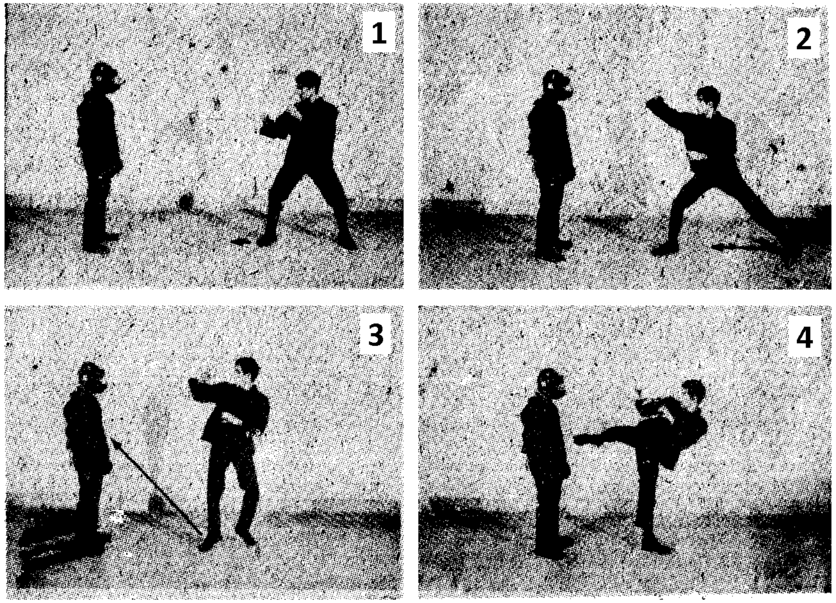






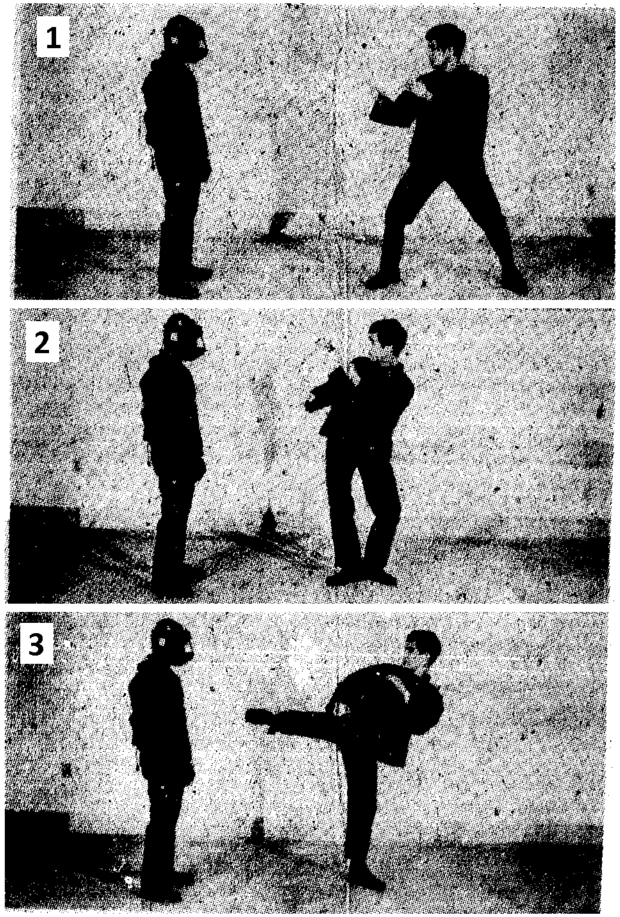


ဝိုက်ကန်ခြင်းကို ရှေ့ခြေဖြင့်သာလျှင်မြန်စွာ ကန်လေ့ရှိသည်။ **မှန်ကန်သော** ကန်ချက်မှာ လီသည် ကန်ရန်အသင့်ချိန်၍ ညာခြေကို ၃" လက်မခန့် ရှေ့သို့ လှမ်းလိုက်သည်။ (ဓါတ်ပုံ -1)ထို့နောက်ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့ မြှူ့ရန် အသင့်ပြင်လိုက်ပါ။ ထိုအချိန်၌ ကိုယ်အလေးချိန်သည် ညာခြေပေါ်၌ရှိနေစေရမည်။(ဓါတ်ပုံ - 2)ဘယ်ခြေကို ရှေ့ကိုရွှေ့၍ ညာခြေကိုဝိုက်ကန်ရန် အသင့်ပြင်လိုက်ပါ။ (ဓါတ်ပုံ- 3) ဘယ်ခြေပြန်အကျတွင် ညာခြေကို ဝိုက်ကန်လိုက်ပါ။ (ဓါတ်ပုံ- 4)



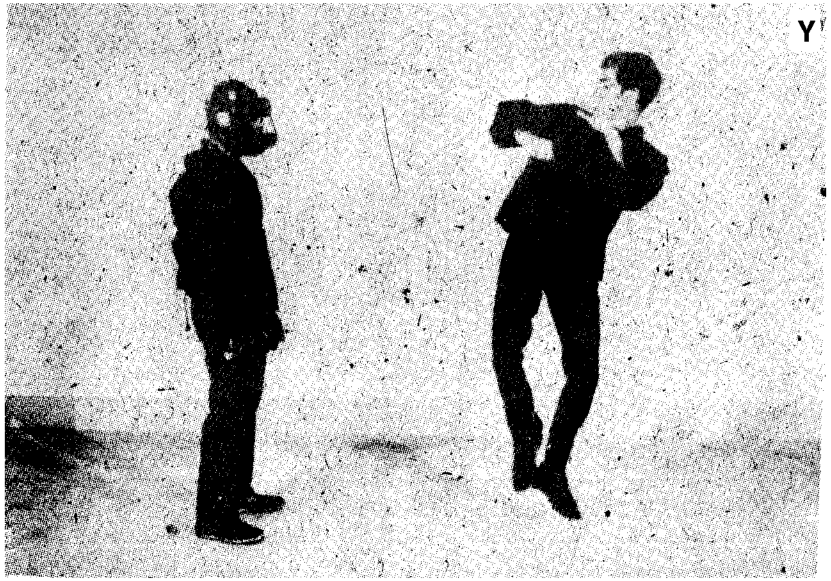
တစ်ခါတစ်ရံ သင်၏ပြိုင်ဘက်သည် အလွန်နီးကပ်နေသဖြင့် ၃ လက်မခန့်ရှေ့တက်ခြင်းကိုမပြုဘဲ၊ အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ရုတ်တရက်ကန်နိုင်ရမည်။ (ဓါတ်ပုံ - 1-2-3)

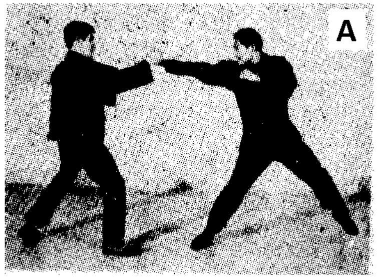
သင့်ပြိုင်ဘက်နှင့် သိပ်နီးကပ်လွန်းလျှင် ရုတ်တရက်အပေါ်သို့ခုန်ပြီး၊ အားယူကန်နိုင်ရမည်။ (ဓါတ်ပုံ - Y)



http://thaingwizard.wordpress.com/

ဝိုက်ကန်ချက်ကို အထက်ပိုင်းသို့ ကန်ရာ၌သာအသုံးပြုသော်လည်း **တစ်ခါ**တစ်ရံအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ပေါင်ခွကြားသို့ ကန်သွင်းနိုင်သည်။ (ဓါတ်ပုံ - A-B)





တိုက်ခိုက်ရန် ခက်ခဲသည့်နေရာကို အုံကြိမ်ပေါင်းများစွာ လက်**တွေ့** လေ့ကျင့်ပေးရသည်။ ဝိုက်ကန်ချက်စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် အ**ထောက်** **အကူ**ပြုပစ္စည်းများစွာလိုပါသည်။ စက္ကူကဒ်ပြားများနှင့်လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အကုန် **အကျ**သက်သာပြီး၊ ဒဏ်ရာရမှုနည်းပါးစေပါသည်။

အသင့်ပြင်အနေအထားမှ ခြေရှေ့သို့ မလှမ်းဘဲ ဝိုက်ကန်ခြင်းကို သဲအိတ်နှင့်လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ (ဓါတ်ပုံ - A)

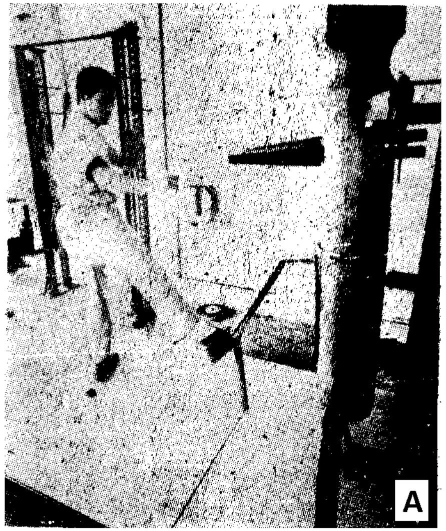
ခြေနှင့်လက်ပူးတွဲလေ့ကျင့်သည့် နည်းစနစ်များကို သစ်သား ဒန်မီကို အသုံးပြု၍လေ့ကျင့်ရမည်။ (ဓါတ်ပုံ - B)

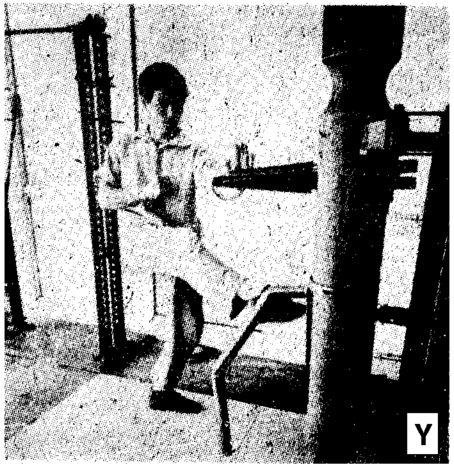
ဝိုက်ကန်ရာ၌ ခြေခုံသည် အဓိကနေရာဖြစ်သော်လည်း ခြေ၏ အခြား အစိတ်အပိုင်းကိုလည်း ကြုံသလိုအသုံးပြုနိုင်သည်။ ခြေသလုံး၊ ခြေမ၊ **ဝမ်း**ပိုက်အပိုင်းတို့ဖြစ်သည်။

http://thaingwizard.wordpress.com/

ကန်ချက်အားလုံးတွင် ပြင်းထန်သည့်ကန်ချက်သည် သာမန်အားဖြင့် အရှိန်နှေးကွေးသည် သို့ရာတွင် ဘေးတိုက်ချက်သည် အပြင်းထန်ဆုံးနှင့် အမြန်ဆုံးကန်ချက်ဖြစ်သည်။ အကာယ်၍ပြိုင်ဘက်၏ဒူးဆစ်ကို ဘေးတိုက်ကန်လိုက်သော် အလွန်ထိရောက်သော တိုက်ချက်ဖြစ်သည်။ (ဓါတ်ပုံ1-2)

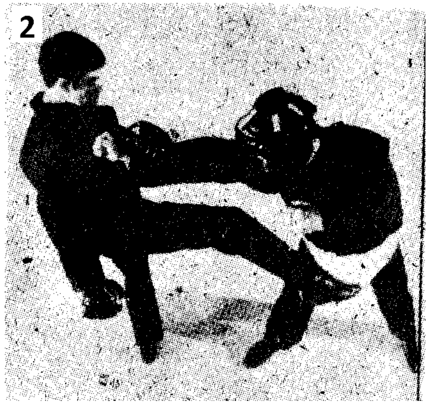
ဘရုစ်လီသည် ဤကန်ချက်ကို လက်ကဲ့သို့လျှင်မြန်စွာပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဤကန်ချက်သည် ပြိုင်ဘက်အား ဟန်ချက်ပျက်သွားနိုင်သည်။ ဘေးတိုက်ကန်ချက်ကို လေ့ကျင့်ရာ၌ သစ်သားဒန်မီရှေ့တွင် အသင့်ပြင်အနေအထားဖြင့်ရပ်နေပါ။ ပြိုင်ဘက်၏ရှေ့ခြေသည်။ သင့်ရှေ့တွင်ရှိနေသည်ဟု မှတ်ယူထားပါ။ ထို့နောက် ဘေးတိုက်ကန်ချက်ကို ဆတ်အားထည့်၍ အကြိမ်ကြိမ်ကန်ပေးပါ။ (ဓါတ်ပုံ- A Y





နောက်ထပ်မြန်ဆန်သည့်ကန်ချက်မှာ ပေါင်ခွကြားကို ပင့်ကန်နည်းဖြစ်သည်။ ၄င်းသည်ဝိုက်ကန်သကဲ့သို့ပင် တိကျမှန်ကန်သည်။ ဤကန်ချက်သည် ခါးအားကိုပါ ပူးတွဲအသုံးပြုလျှင် ဝိုက်ကန်ချက်ထက် စွမ်းအားပိုလိမ့်မည်။

ဂျီကွန်ဒိုပညာတွင် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ၌ ရှေ့ကတည့်တည့် ကန်ချက်ကို အသုံးမပြုပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တိုက်ခိုက်ရေးသမားအများစုသည် ကာကွယ်မှုပြုထားကြသည့်အတွက်ကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။(ဓာတ်ပုံ-1-2)



ဟာနီပြယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်ရာ၌ များသောအားဖြင့် ရှေ့တည့်တည့် ကန်ချက်ကို အသုံးချခွင့်မရနိုင်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဟန်ချက်ပျက်၍ ကျောပေးလိုက်စဉ် ခွကြားသို့ တည့်တည့်ကန်ချက်ကိုသုံးနိုင်သည်။ (ဓာတ်ပုံ - A-B)

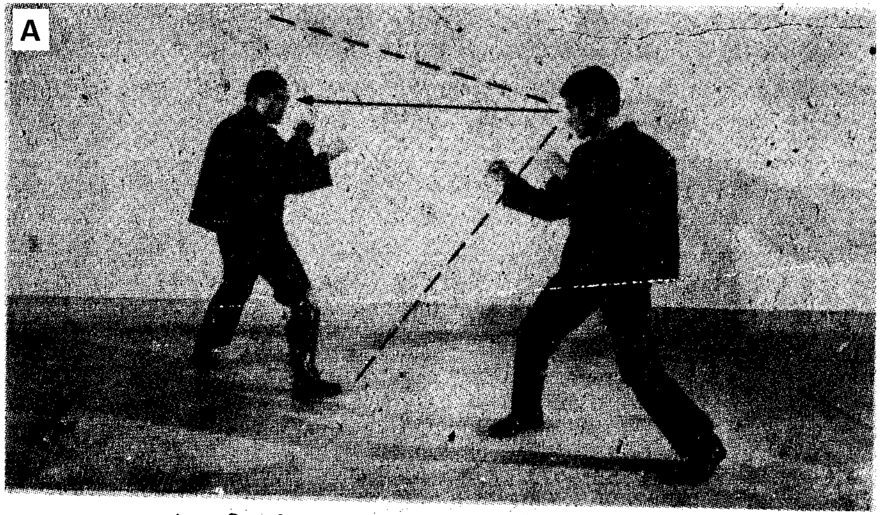
သင့်နေ့စဉ်သဲအိတ်အောက်ခြေသို့ ရှေ့ကန် ကန်၍ လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ မျက်နှာကြက်တွင် ချိတ်ဆွဲထားသော ဘော်လုံးဖြင့်လည်းကောင်း၊ လက်သီးထိုးပက်ကို တွဲဘက်အားကိုင်စေ၍၎င်း၊ သစ်သားဒန်မီဖြင့်လည်းကောင်း၊ မြန်ဆန်မှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

သတိရှိမှု

❖❖ ❑ ❖❖

အချို့သော အားကစားသမားများသည် မြင်ကွင်းကျယ်ကျယ်ကြည့်တတ်ကြသည်။ ဥပမာ-ဘတ်စ်ကက်ဘောသမားများသည် အားကစားလေ့ကျင့်နေစဉ် တွင်တစ်ကွင်းလုံးကိုခြုံ၍ကြည့်နိုင်ကြသည်။ မျက်စိအမြင်အားသန်စေရန် မြက်ခင်းများကို စူးစိုက်ကြည့်၍လေ့ကျင့်ရမည်။ တိုက်ခိုက်ရေးသမားများသည် မြင်ကွင်းကျယ်ကြီးကြည့်တတ်ရန် လိုအပ်သည်။ တစ်ယောက်နှင့်အများဖြစ်ခဲ့သော် မြင်ကွင်းကျယ်ကျယ်ကြည့်တတ်ရန် အထူးလိုအပ်သည်မှာအမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

အမြင်အားသန်စေရန်အဝေးရှိ အဆောက်အဦးတစ်ခုကို ခြုံကြည့်ပါ။ ဤသို့ကြည့်နေစဉ် သင့်မျက်လုံးများကို ဒေါင့်ကပ်၍ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြန်ကြည့်ပေးပါ။



နောက်တစ်နည်းအမြင်အားသန်စေရန် လူသုံးယောက်နှင့် အထက်လေ့ကျင့်ပါသင်သည် အလယ်ကလူကို စိုက်ကြည့်ထားရမည်။ အားလုံးကို ခြုံမြင်နေရမည်။ တစ်ဦးဦးက အနည်းငယ်လှုပ်ရှားခဲ့သော် ထိုသူ၏အမည်ကိုဖော်ထုတ်ရမည်။ တစ်ဦးချင်းရင်ဆိုင်တွေ့သော်သင်၏ မျက်လုံးများသည် သူ့မျက်လုံးကို စိုက်ကြည့်ထားရမည်။ သို့သော်အမြင်အာရုံသည် တစ်ကိုယ်လုံးကိုခြုံ၍ မြင်

http://thaingwizard.wordpress.com/

နေရပါမည်။ (ဓါတ်ပုံ- A) အဆင့်မြင့်တိုက်ခိုက်ရေးသမားအချို့သည် လီ၏ မြန်ဆန်မှုနှင့် တုန့်ပြန်နိုင်မှုကို အံ့ဩကြသည်။ လီသည်ပြိုင်ဘက်က မကန်မီ ဦးဆောင်ကန်နိုင်ခြင်းနှင့်ပြိုင်ဘက်က မထိုးမီ လက်ဦးအောင်ထိုးနိုင်သည်။ လီကို ပထမအကြိမ်မြင်ဘူးသူများက သူသည်။ ဆဌမအာရုံနှင့် အခြားသူများ၏စိတ်ကို တင်ကြိုသိရှိထားသည်ဟု ထင်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မျက်စိတမှိတ် အတွင်းမှပင် တစ်ဖက်လူကိုအသာ စီးယူထားနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

လီ၏မြန်ဆန်မှု လျှို့ဝှက်ချက်သည်သူ၏အာရုံခံစားမှုမြင့်မားသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၄င်းကိုပျိုးထောင်ရသည်မှာ နှစ်များစွာကြာသည်။ မြန်ဆန်မှု ရှိရုံနှင့် ပြိုင်ဘက်ကို နိုင်လိမ့်မည်ဟုအာမမခံနိုင်ပါ။ သို့သော် နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်း ပိုသည်မှာ သေချာပါသည်။ အစဉ်သတိရှိနေအောင်လေ့ကျင့်သော နည်းလမ်း တစ်ခုမှာ အမြဲတန်းဖျတ်လတ်မှုရှိ၍ တုန့်ပြန်မှုမြန်ဆန်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ လှုပ်ရှားမှုတိုင်း သင့်ပါးစပ် က တုန့်ပြန်အသံပြုပါ။ (အား) သင့်တွင်ခွေးရှိလျှင် စောင်ကို လူရှေ့တွင်ကိုင်ပြီး သတိ ထားနေပါ။ ခွေးကစောင်ကို ခုန်ဆွဲလိုက်လျှင် တုန့်ပြန်ချက် အနေဖြင့်အား ဟု အသံပြုလိုက်ပါ။ ကျွမ်းကျင်လာလျှင်စောင်ကို နှိမ့်ချ၍ လေ့ကျင့်ပါ။ ဤလေ့ ကျင့်ခန်းသည် အချိန်တိုအတွင်း အံ့အားသင့်လောက်အောင် တိုးတက်ပေလိမ့် မည်။ နောက်ထပ် လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုမှာ သင့်လက်သီးထိုးပဏ်ကို ကိုင်ထားစဉ် တစ်ဖက် လူအားထိုးခိုင်းပါ။ သူထိုးလိုက်လျှင်ပက်ကို အမြန်ဆုတ်ပြီး အားဟု အော်ပေးလိုက်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို အပြန်အလှန်လေ့ကျင့်ပေးလိုက်ပါ။ သင့်လက်သီးနှင့် ခြေကန်အားများ ပြင်းထန်လာပြီး မြန်ဆန်မှုနှုန်းသည်လည်း ထူးထူးခြားခြားတိုး တက်လာပါလိမ့်မည်။

❖ ❖ ❑ ❖ ❖

http://thaingwizard.wordpress.com/

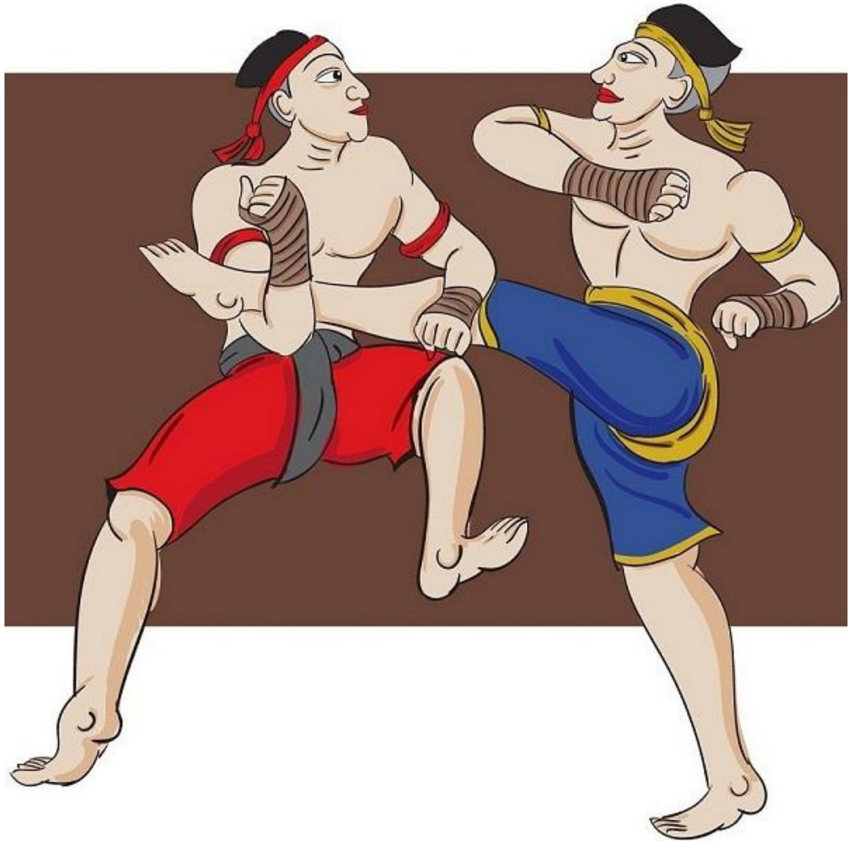
အချိန်တိုအတွင်းကွန်ဖူးပညာတတ်လိုသူများအတွက်

ဆရာဦးစိုးမြင့်

ကွန်ဖူးအထူးသင်တန်း နှင့် ကွန်ဖူးပညာစာပေ

ကွန်ဖူးစိုးမြင့်(မြန်မာပြန်) ကမ္ဘာ့ကိုယ်ခံပညာစာအုပ်များ

၁။ ထိုင်းလက်ဝှေ့
၂။ လျှပ်တစ်ပြက် ကိုယ်ခံပညာ
၃။ ပြင်းထန်သော ခြေကန်ချက်များ
၄။ ဝင်ချွန်းကွန်ဖူး
၅။ အမေရိကန်ချက်ကောင်း တိုက်ကွက်များ
၆။ ပြိုင်ပွဲဝင်အောင်ပွဲရ ကရာတေးတိုက်ကွက်များ
၇။ တိုက်ရိုချွမ်အဆင့်မြင့်ဖောင် (၈၈)ကွက်
၈။ ကမ္ဘာ့စွယ်စုံသိုင်းမဂ္ဂဇင်း (၁)
၉။ ကမ္ဘာ့စွယ်စုံသိုင်းမဂ္ဂဇင်း (၂)
၁၀။ အဆင့်မြင့် ခြေကန်တိုက်ကွက်
၁၁။ မိုဟာမက်အလီ
၁၂။ အဆင့်မြင့်လျှို့ဝှက် ဇန်ဒိုဖမ်းဆီးထိန်းချုပ်နည်းများ
၁၃။ အဲမျိုးသမီးများအတွက် အရေးပေါ်ခုခံတိုက်ခိုက်နည်းပညာ



This book is for Educational or Non-Commercial use only.

Commercial use of this book will be at your Own Risk.

You can download more books about Martial Arts at http://thaingwizard.wordpress.com

If you like this book please be fun of Thaing Wizard at www.facebook.com/ThaingWizard

You can discuss about Martial Arts at www.facebook.com/groups/thaingwizard

If you want to tell about something you can contact via thaingwizard@gmail.com