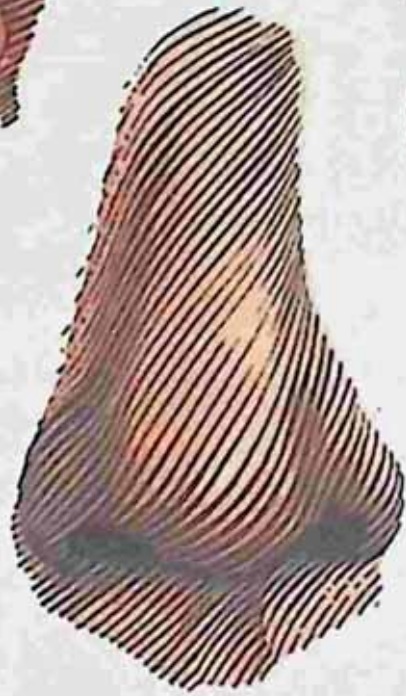
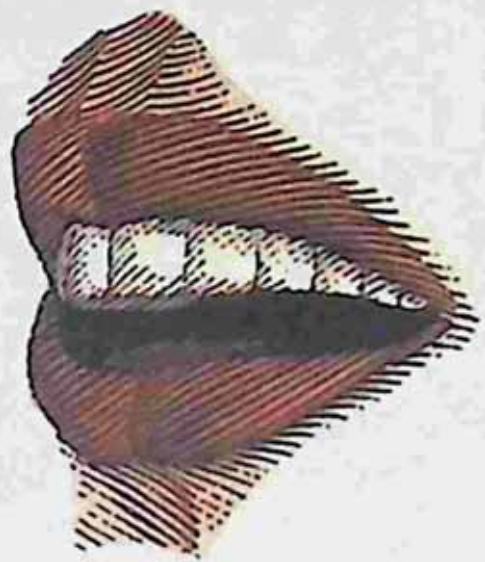


စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ



Your Five Senses  
by Robert Quinn

အာရုံငါးပါးအကြောင်း

သိ ကေ ဘ င်း စ ရ ဝ

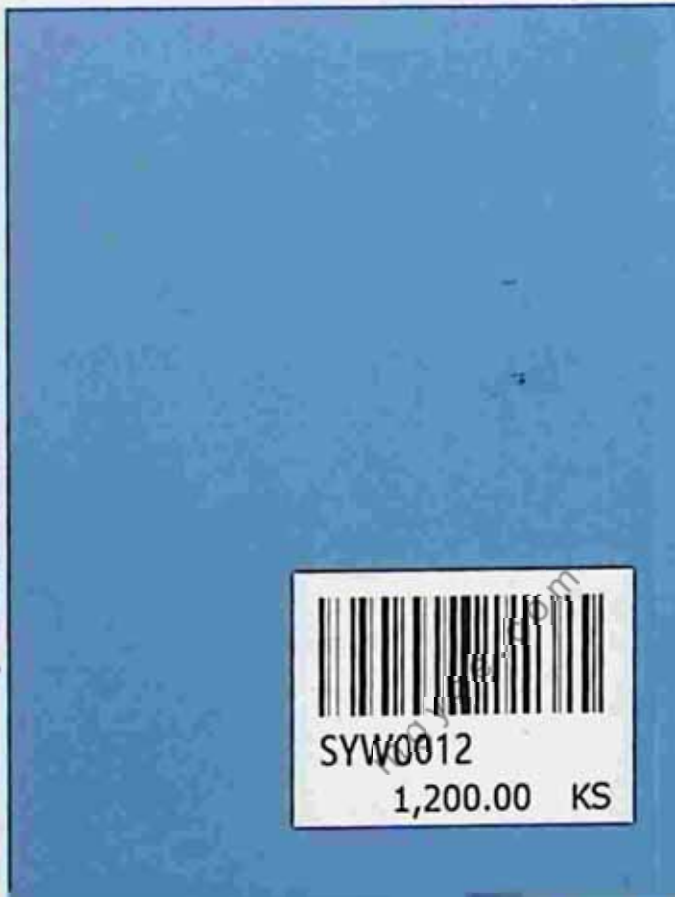
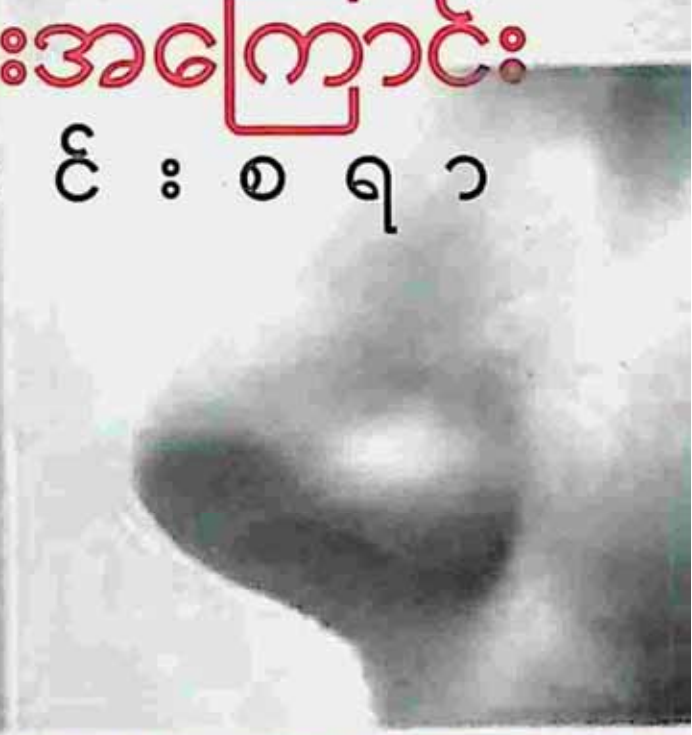
တက္ကသိုလ်ရွှေရီဝင်း

mgvye.com

mygyoe.com

# အာရုံငါးပါးအကြောင်း

ဆီ က ဘ င် ။ စ ရ ဝ



mygyoe.com



SYW0012  
1,200.00 KS

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး

တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး

အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

ဒို့အရေး

ဒို့အရေး

ဒို့အရေး

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
  - နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
  - နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
  - ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။
- နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေး၊
- အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုခိုင်မာရေး၊
- စည်းကမ်းပြည့်ဝသောဒီမိုကရေစီစနစ်ရှင်သန်ခိုင်မာအောင်တည်ဆောက်ရေး၊
- ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တည်ဆောက်ရေး။

မီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီး ခေတ်မီစက်မှုနိုင်ငံထူထောင်ရေး နှင့် အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်တည်ဆောက်ရေး။
- ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော် နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး။
- အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ်ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁ ၂၈၇ ၁၁၁၀  
 မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀ ၆၃၆ ၀၂၁၁  
 ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး  
 ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ  
 ၂၀၁၁၊ ဩဂုတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀ ၊ ၁၂၀၀ ကျပ်

ဋ္ဌေးဇိုင်၊ တက္ကသိုလ်  
 အာရုံ ငါးပါးအကြောင်းသိကောင်းစရာ /  
 တက္ကသိုလ်ဋ္ဌေးဇိုင်၊ ရန်ကင်း၊  
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၁၊ စာမျက်နှာ ၅၂ မျက်နှာ  
 ၁၄.၅ ဇင်တီ x ၂၃ ဇင်တီ  
 (၁) အာရုံ ငါးပါးအကြောင်းသိကောင်းစရာ



မာတိကာ

\* နိဒါန်း

၁။	အမြင်အာရုံ	၈
၂။	အနီးကပ်ကြည့်ခြင်း	၁၀
၃။	အကြားအာရုံ	၁၂
၄။	နားအတွင်းတွင်	၁၄
၅။	အနံ့အာရုံ	၁၆
၆။	နာခေါင်း၏ အလုပ်များ	၁၈
၇။	ရသာ အာရုံ	၂၀
၈။	လျှာကို လေ့လာခြင်း	၂၂
၉။	အထိအတွေ့အာရုံ	၂၄
၁၀။	အရေပြားအောက်တွင်	၂၆

\* ပြန်လှန်လေ့ကျင့်ခန်းများ ၂၈

* အိမ်စာ	၄၉
* ရုပ်ပြအဘိဓာန်	၅၁



mgyc.com

mgyc.com

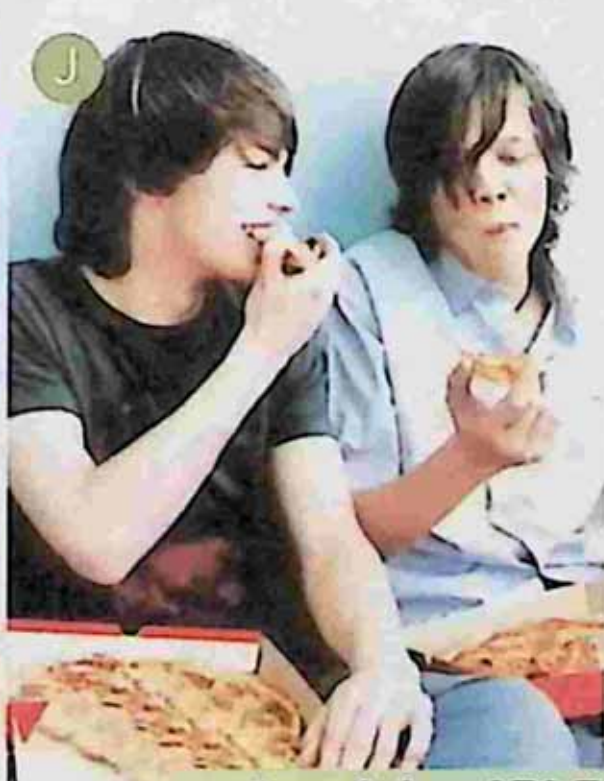
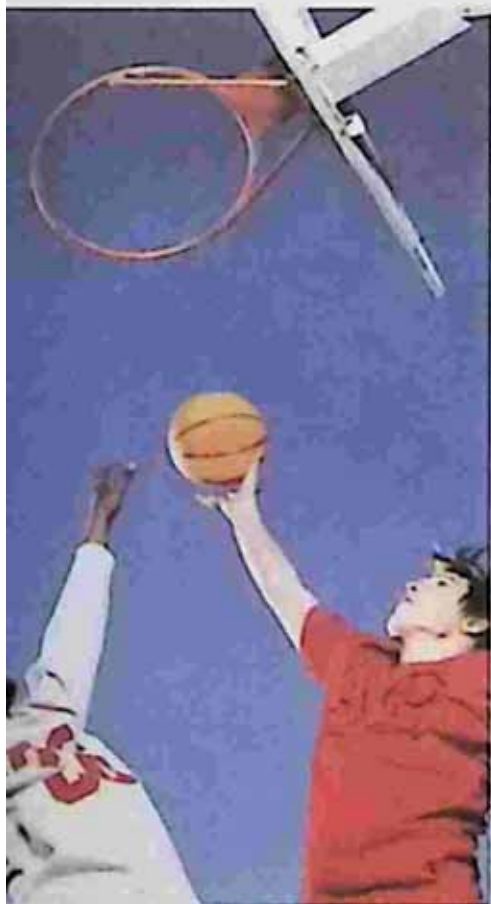
# နိဒါန်း

လူတိုင်းတွင် ခံစားတတ်သော အာရုံငါးပါး ရှိပါသည်။ ထိုခံစားမှုမှ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော အဖြစ်အပျက်များ၊ အကြောင်းအရာများအားလုံးကို သိရှိကြပါသည်။ အာရုံငါးပါးမှာ-

- အမြင်အာရုံ - မျက်စိဖြင့်မြင်ခြင်း
- အကြားအာရုံ - နားဖြင့်ကြားခြင်း
- အနံ့အာရုံ - နှာခေါင်းဖြင့် အနံ့ရခြင်း
- ရသာအာရုံ - လျှာဖြင့် အရသာသိခြင်း
- အထိအတွေ့အာရုံ - အရေပြားဖြင့် ထိတွေ့မှုကို ခံစားရခြင်း

ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ပုံတွင်ပါဝင်သော သူများ ဘာလုပ်နေပါသလဲ။  
မည်သည့်အာရုံကို အသုံးပြုနေပါသလဲ။



ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ခြင်းဖြင့် အာရုံငါးပါးနှင့် ပတ်သက်သည့်အကြောင်းများ သိရှိလာပါလိမ့်မည်။ ?

# အမြင်အာရုံ

သင်၏အမြင်အာရုံကြောင့် သင်သည် လူများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာအားလုံးကို မြင်ရသည်။ ၎င်းအပြင် အမြင်အာရုံကြောင့် စာအုပ်များဖတ်နိုင်သည်။ ဓာတ်ပုံများ ကြည့်နိုင်သည်။ ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်နိုင်သည်။

သင်၏ အမြင်အာရုံသည် သင့်ကို လုံခြုံမှုရှိအောင် အကူအညီပေးပါသည်။ သင် လမ်းဖြတ်ကူးလျှင် မော်တော်ကား ရှင်း မရှင်း ကြည့်ရသည်။ ၎င်းပြင် အစိမ်း၊ အဝါ၊ အနီပြသော ယာဉ်ကြောထိန်းမီးကိုလည်း ကြည့်ရသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကြည့်နိုင်ခြင်းမှာ အမြင်အာရုံကြောင့် ဖြစ်သည်။

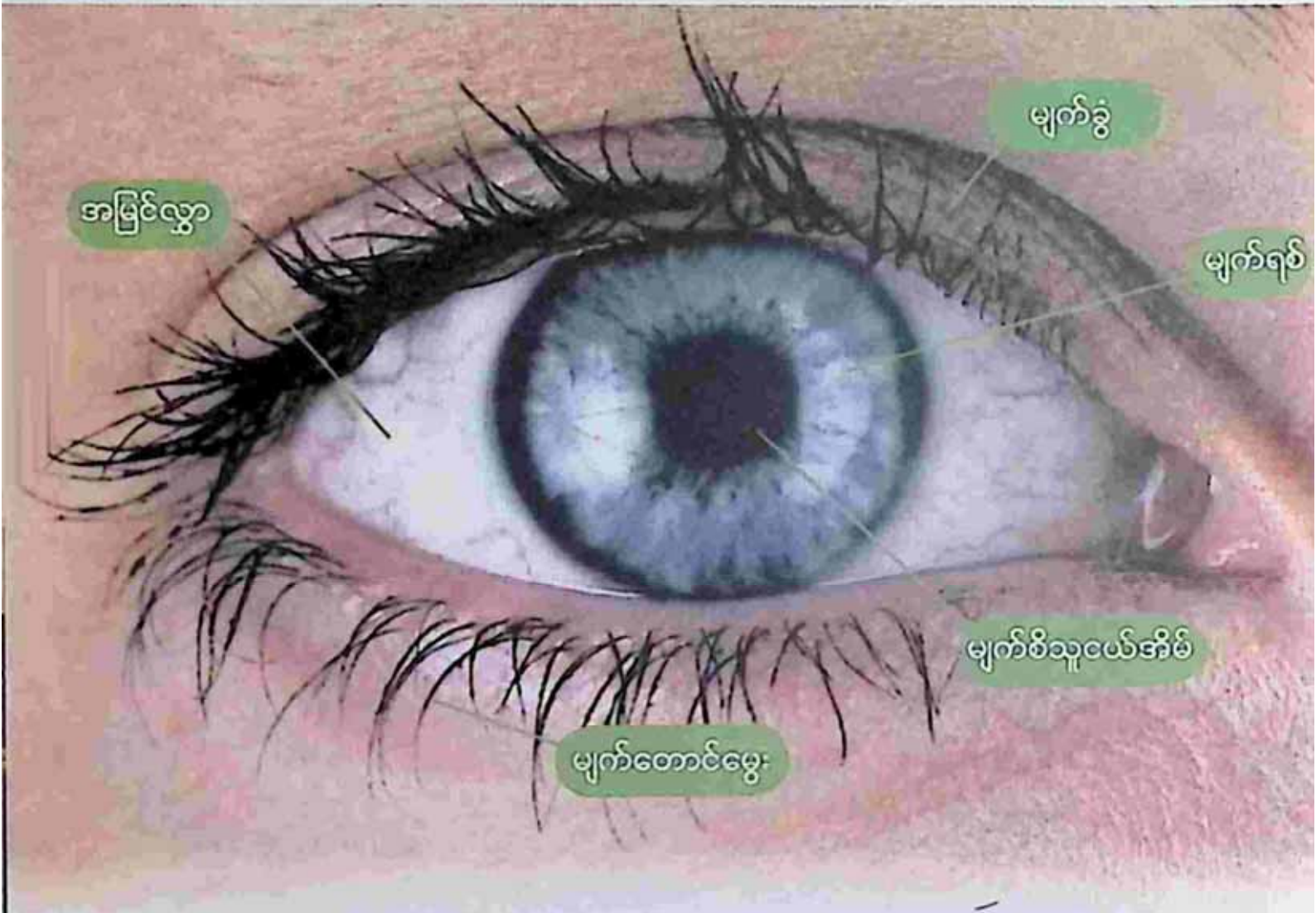
နနိုင်းငံ တိုကျိုမြို့ရှိ ယာဉ်ကြောများ



မျက်စိက အလင်းရောင်ကို ရှာတွေ့သောကြောင့် မြင်ရခြင်းဖြစ်သည်။  
အလင်းရောင်သည် နေမှလည်းကောင်း၊ လျှပ်စစ်မီးများမှလည်းကောင်း ရသည်။  
နေနှင့် မီးလုံးမှရသော အလင်းသည် သင်၏ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ  
အရာဝတ္ထုများကို အလင်းပြန်စေသည်။ မည်းမှောင်နေလျှင် ဘာကိုမျှမမြင်နိုင်ပါ။  
အကြောင်းမှာ အလင်းမရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

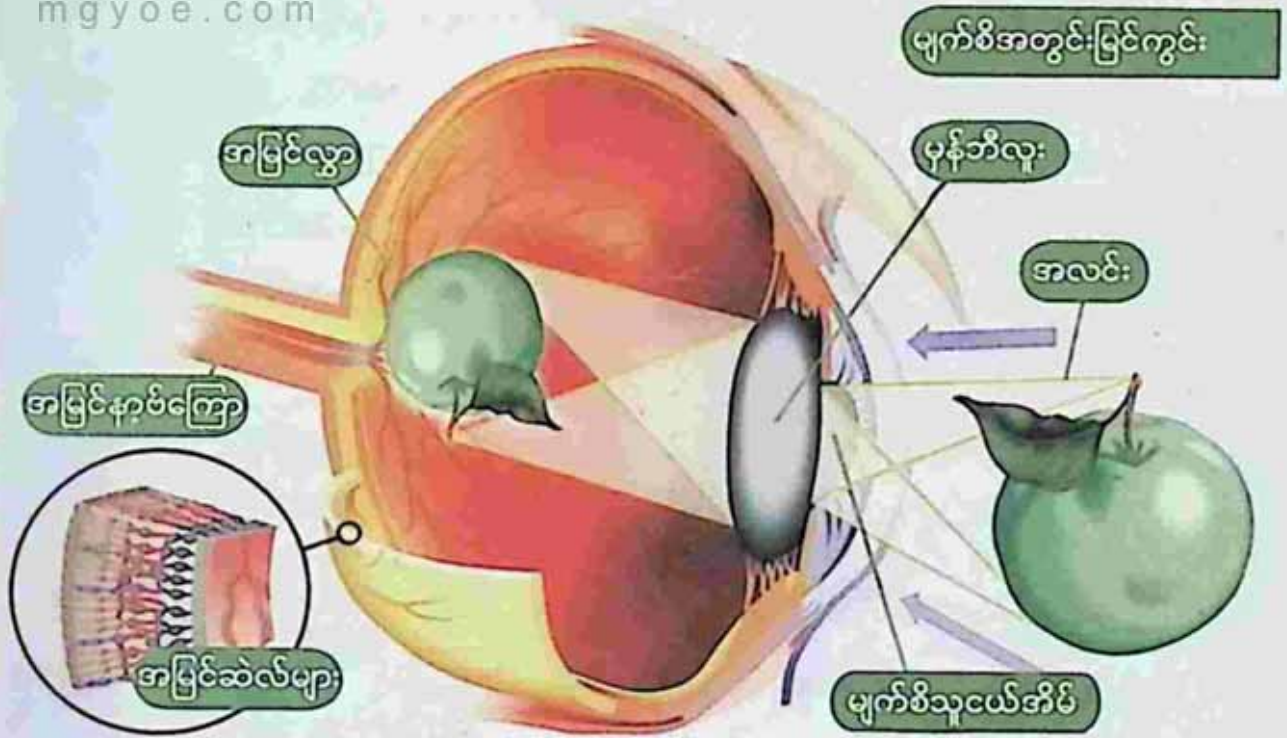
အဖြူရောင်အလင်းတွင် သက်တံရောင် အရောင်များ  
ရှိသည်။ ထိုအရောင်များကို သုံးမြှောင်ဖန်တုံး  
အကူအညီဖြင့် မြင်နိုင်သည်။ သူသည် အဖြူရောင်  
အလင်းကို ရောင်စုံများဖြာထွက်စေသည်။

# အနီးကပ်ကြည့်ခြင်း



သင်၏မျက်စိကို မှန်တွင်ကြည့်လိုက်ပါ။ အဖြူရောင်အပိုင်းသည် မျက်ဖြူဖြစ်ပြီး အရောင်ရှိသောအပိုင်းသည် မျက်ရစ်ဖြစ်သည်။ အလယ်ရှိ အနက်ရောင်ပိုင်းသည် မျက်စိသူငယ်အိမ်ဖြစ်သည်။ မျက်စိသူငယ်အိမ်သည် မျက်စိတွင်းသို့ အလင်းရောင်ဝင်သည့် အပေါက်ဖြစ်သည်။ အလင်းရောင်မရှိဘဲ မှောင်နေလျှင် သင်၏မျက်စိသူငယ်အိမ်သည် နဂိုထက်ပို၍ကျယ်ကာ အလင်းရောင်ဝင်စေသည်။

သင်၏မျက်ခွံနှင့် မျက်တောင်မွှေးတို့သည် မျက်စိထဲသို့ ဖုန်နှင့် အမှုိုက်များ မဝင်နိုင်စေရန် ကာကွယ်သည်။ ၎င်းပြင်မျက်ခွံသည် အလင်းမဝင်အောင် ပိတ်ထားပေးသည်။



အလင်းသည် အရာဝတ္ထုမှတစ်ဆင့် အလင်းပြန်သည်။ ထိုအလင်းသည် မျက်စိထဲသို့ ဝင်သည်။ ပြီးလျှင် မျက်စိရှိ မှန်ဘီလူးကို ဖြတ်သွားသည်။ ထိုမှန်ဘီလူးက မျက်စိနောက်ဘက်တွင်ထင်သော ပုံရိပ်ကို မဝါးအောင် ချိန်ပေးသည်။ ထိုအခါတွင် ပုံရိပ်သည် အမြင်လွှာပေါ်တွင် ပေါ်လာသည်။

အမြင်လွှာတွင် အမြင်ဆဲလ်များ သန်းပေါင်းများစွာ ရှိသည်။ ထိုအပြင် ဆဲလ်များက အလင်းနှင့် အရောင်ကိုတွေ့ရှိသည်။ အပြင်နှာခံကြောများသည် သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းပြီး ဦးနှောက်ဆီသို့ ပို့ပေးသည်။

ကင်မရာတွင်လည်း မှန်ဘီလူးရှိသည်။ တခြားမှန်ဘီလူးရှိသော အရာများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။



# အကြားအာရုံ

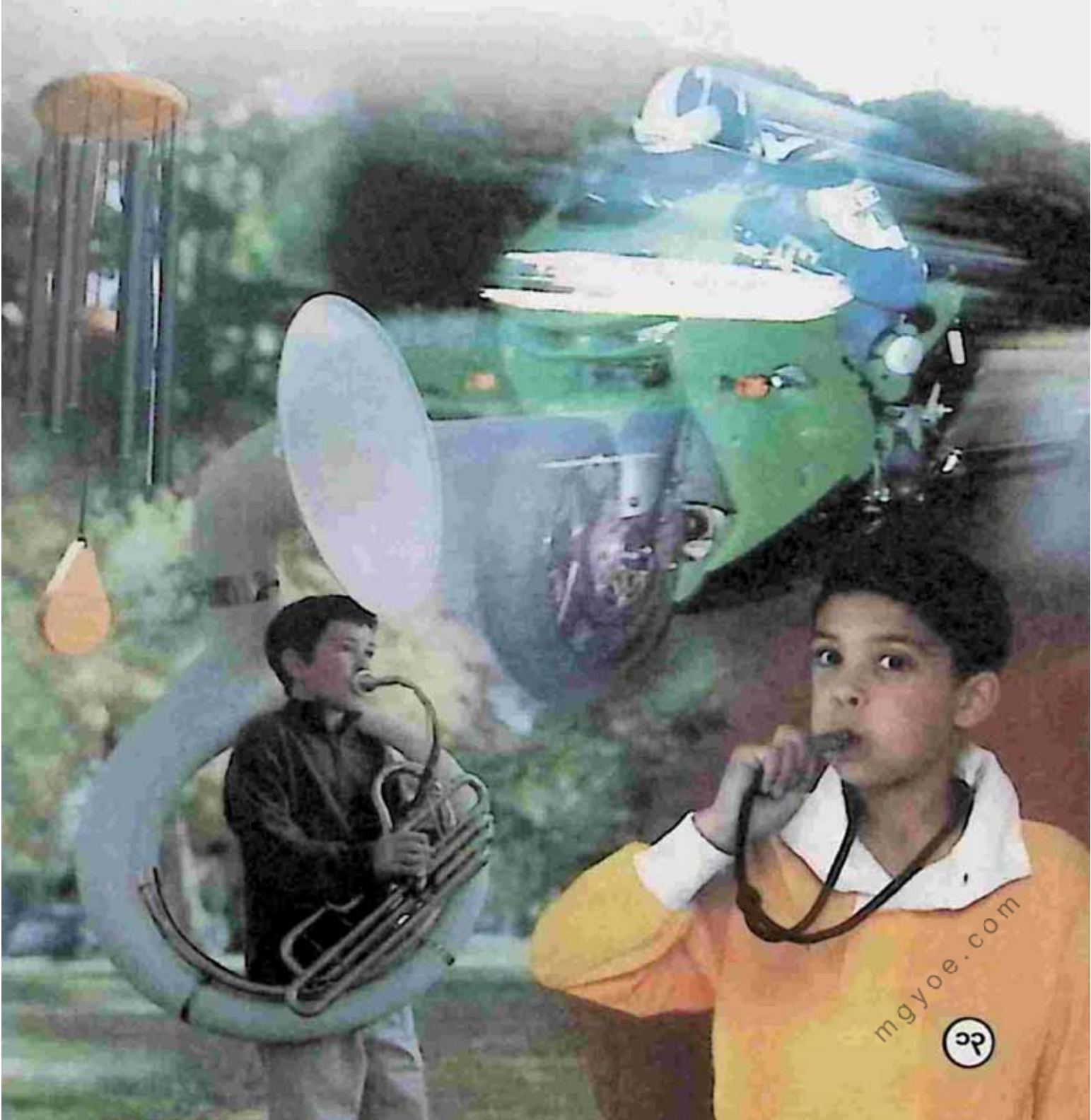


သင်၏ အကြားအာရုံသည် နည်းမျိုးစုံနှင့်ကူညီသည်။ တယ်လီဖုန်း မြည်သံကို ကြားနိုင်သည်။ အခြားလူများကပြောသော စကားများကိုလည်း ကြားနိုင်သည်။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော သီချင်းများကိုလည်း နားထောင် နိုင်သည်။

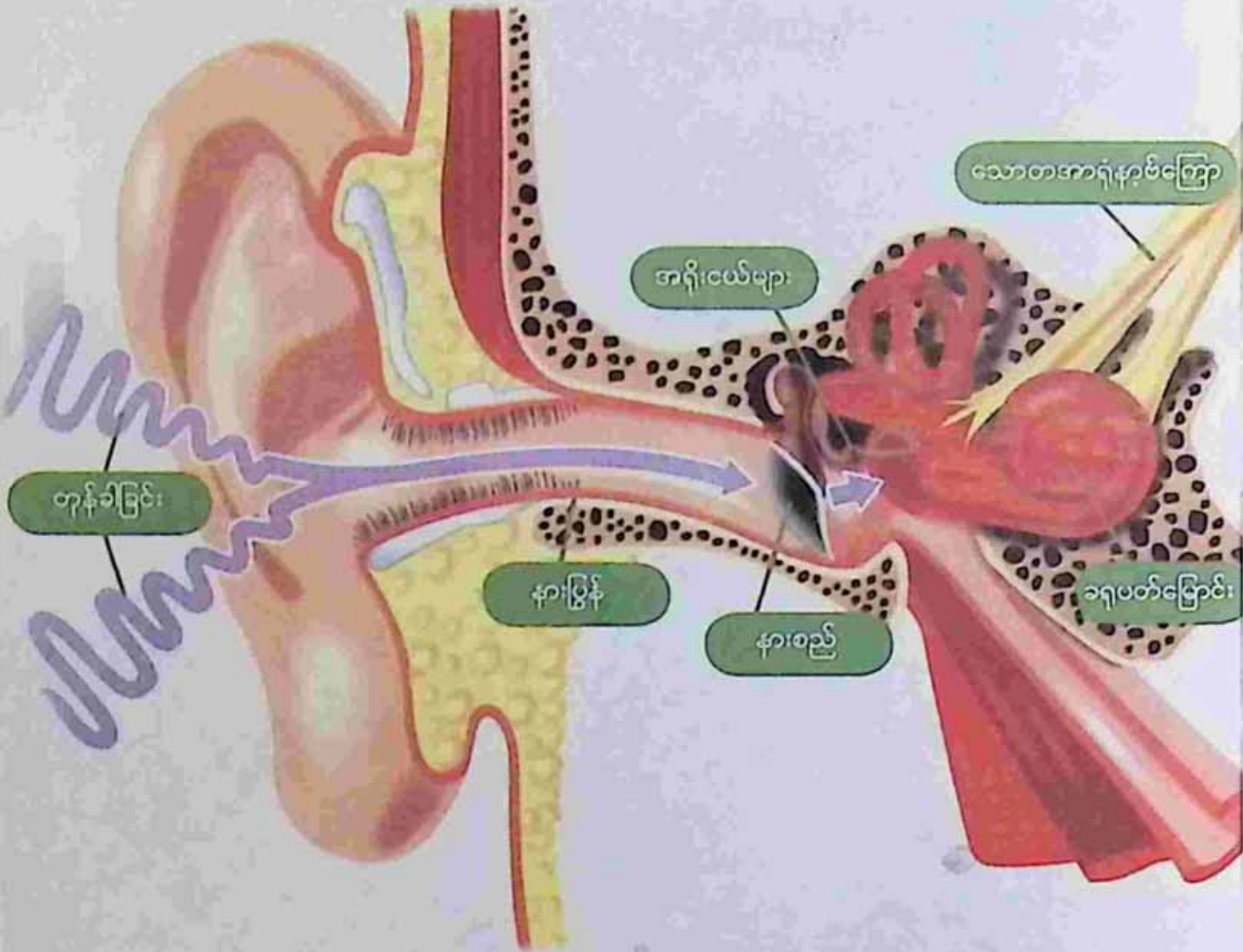
နားသည် အသံများကို ရှာပေးသည်။ နား၏ ဘယ်ဘက်မှလာသော အသံနှင့် ညာဘက်မှလာသော အသံများကို ကြားနိုင်သည်။ ထိုအသံ၏ နေရာကို သိသောအခါ ခေါင်းကို အသံလာရာဘက်သို့လှည့်ပြီး နားထောင် ရသည်။

mgyoe.com အခြားအာရုံဖြင့် အသံပေါင်းစုံကို ကြားနိုင်သည်။ အချို့အသံသည် ကျယ်လောင်ကြသည်။ ဥပမာ - မော်တော်ဆိုင်ကယ်သံ၊ ဂျက်လေယာဉ်ယုံ၏ အသံတို့ ဖြစ်သည်။ အချို့အသံများမှာ တိုးကြသည်။ ဥပမာ - နာရီစက်သံနှင့် လေတိုက်လျှင် မြည်သော ခေါင်းလောင်းသံတို့ဖြစ်သည်။

အချို့အသံများ မြင့်ကြသည်။ ဥပမာ - ဝီစီမူတ်သံ၊ ပုလွေမူတ်သံတို့ ဖြစ်သည်။ အခြားအသံများမှာ အသံနိမ့်ကြသည်။ ဥပမာ - လေမူတ် တူရိယာမူတ်သံနှင့် စည်တီးသံတို့ ဖြစ်သည်။



# နားအတွင်းတွင်



အသံသည် နားနှင့် ကြားနိုင်သော လေထဲရှိ တုန်ခါမှုများ ဖြစ်သည်။ တုန်ခါမှုများသည် ပထမ နားပြွန်ထဲသို့ ဝင်လာသည်။ ထိုအခါ နားစည်ကို ရိုက်ခတ်သည်။ နားစည်၏နောက်တွင် အလွန်သေးငယ်သော အရိုးငယ်သုံးခုရှိသည်။ သူတို့ကလည်း တုန်ခါသည်။

အရိုးငယ်၏နောက်တွင် ခရုပတ်မြောင်းရှိသည်။ ထိုခရုပတ်  
မြောင်းက အရိုးငယ်များဆီမှ တုန်ခါခြင်းကို သိသည်။ ထိုအခါ သောတ  
အာရုံနာဗ်ကြောသည် ထိုအချက်အလက်များကို သိမ်းဆည်းပြီး  
ဦးနှောက်ဆီသို့ ပို့ပေးသည်။ ဤနည်းဖြင့် ကြားရခြင်းဖြစ်သည်။

အရိုးငယ်များသည် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင်  
အသေးဆုံး အရိုးများဖြစ်သည်။ ပုံတွင် မည်မျှ  
ငယ်သည်ကို ဖော်ပြထားသည်။



နားကြပ်

အချို့သောလူများသည် နား  
ကောင်းကောင်းမကြားရပါ။ သူတို့  
သည် အသံကျယ်ကျယ် ကြားရန်  
အတွက် အထောက်အကူပစ္စည်းများ  
တပ်ဆင်ကြရသည်။ အချို့သောလူ  
များက နားနောက်တွင် နားကြပ်ကို  
တပ်ဆင်ထားသည်။ ထိုကိရိယာ  
တွင်ပါဝင်သော မိုက်ကရိုဖုန်းက  
အသံကိုကြားအောင် ကူညီသည်။ ထို  
ကြားရသောအသံကို လျှပ်စစ်ဓာတ်  
အားမှ အချက်ပြကာ ခရုပတ်လမ်းမှ  
တစ်ဆင့် နားထဲသို့ရောက်သည်။